The Secret

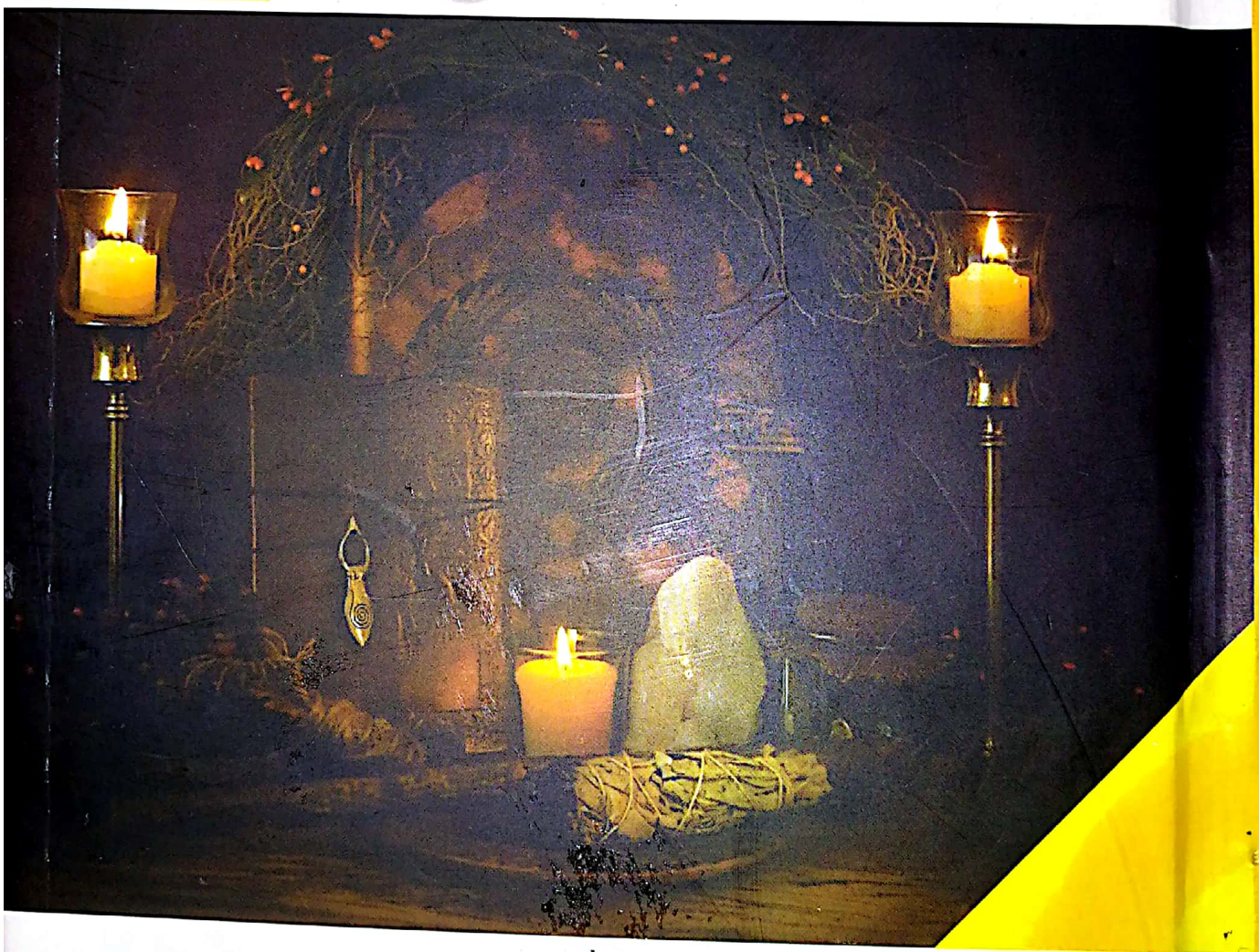
شکرگزاری ایسا جادو ہے جو آپ کو چند دنوں میں معاشی پریشانی اور ڈپریشن سے نکال سکتا ہے

The MAGIC میجک

Rhonda Byrne

شکرگزاری میں کامیابی کا جادو

رہونڈا بائرن



مترجم

طیبہ ارشد

Scanned by CamScanner

میجک

شکرگزاری میں کامیابی کا جادو

رہونڈا بائرن

مترجم

طیبہ ارشد

نئی دنیا پبلی کیشنز

غزنی سٹریٹ، اردو بازار لاہور

Scanned by CamScanner

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب : میجک۔۔۔شکر گزاری میں کامیابی کا جادو

مصنف : رہونڈا بائرن

ناشر : نئی دُنیا

پرنٹرز : اے۔ایس پرنٹرز، لاہور

قیمت : -/495روپے

ملنے کے پتے

علم وعرفان پبلشرز
الحمد مارکیٹ، 40 اُردو بازار، لاہور

نئی سوچ پبلی کیشنز
دکان نمبر 47، فہرست فلور، بادیہ ضیمہ سنٹر،
غزنی سٹریٹ، اُردو بازار، لاہور
Cell: 0300-8475843
0340-4235023
www.idealdealz.com

کتاب میلہ
facebook.com/kitabmela
www.kitabmela.pk

دُعا پبلی کیشنز
الحمد مارکیٹ اُردو بازار لاہور۔ فون: 042-37233585
E-mail: duapublications@yahoo.com
DUA PUBLICATIONS

Scanned by CamScanner

آپ کے نام

دعا ہے کہ یہ کتاب آپ کے لیے نئی دنیا کے دروازے کھولے،
اور آپ کے تمام وجود کے لیے مسرتوں کا پیغام ثابت ہو۔
یہی میری آپ کے لیے اور پوری دنیا کے لیے خواہش ہے۔

Scanned by CamScanner

فہرست

❁	اظہارِ تشکر	9
❁	کیا آپ جادو پر یقین رکھتے ہیں؟	11
❁	سب سے بڑی گتھی پہلے سلجھادی گئی ہے	14
❁	یہ ایک عالمگیر قانون ہے	15
❁	اظہارِ تشکر کی سنہری ڈور	17
❁	میری دریافت	20
❁	اپنی زندگی میں جادو لے آئیں	23
❁	کیا آپ کی زندگی جادوئی ہے؟	24
❁	جادو کا فارمولا	26
❁	ایک جادوئی کتاب	28
❁	28 دن کے بعد	31
❁	آپ کے خواب کیا ہیں؟	32
پہلا دن	خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں	36
❁	جادو کی یاددہانی کا پیغام	42

Scanned by CamScanner

دوسرا دن	جادوئی پتھر	44
❁	جادو کی یاددہانی کا پیغام	47
تیسرا دن	جادوئی رشتے	49
چوتھا دن	صحت	55
پانچواں دن	دولت	63
چھٹا دن	کام جادو سے ہوتا ہے	70
ساتواں دن	منفی سوچ سے چھٹکارے کا جادوئی راستہ	76
آٹھواں دن	جادو کا عنصر	87
نواں دن	دولت کی کشش کا باعث	94
دسواں دن	ہر کسی کو جادو کے اثر میں لے لیں	100
❁	جادو کی یاددہانی کر لیں	107
گیارہواں دن	جادوئی صبح	109
بارہواں دن	جادوئی لوگ جو تبدیلی پیدا کرتے ہیں	115
تیرھواں دن	اپنی تمام خواہشات کو سچا کر دیکھائیں	120
❁	اس وقت آپ کو سب سے زیادہ کس چیز کی خواہش ہے؟	122
چودھواں دن	ایک جادوئی دن گزاریں	129
پندرھواں دن	اپنے رشتوں کو جادوئی انداز میں درست کر لیں	136
سولہواں دن	صحت میں ہونے والے معجزات	144
❁	پہلا مرحلہ: وہ صحت جو آپ نے وصول کی (ماضی)	146

Scanned by CamScanner

❁	دوسرا مرحلہ: وہ صحت جو آپ حاصل کر رہے ہیں (موجودہ وقت)	147
❁	تیسرا مرحلہ: وہ صحت جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں (مستقبل)	147
سترھواں دن	جادوئی چیک	151
اٹھارواں دن	آج کے کاموں کی جادوئی فہرست	161
اُنیسواں دن	جادوئی قدم اُٹھائیں	168
بیسواں دن	دل کا جادو	173
اکیسواں دن	حیرت انگیز نتائج	178
بائیسواں دن	آپ کی آنکھوں کے سامنے	187
تئیسواں دن	ہوا، جس میں آپ سانس لیتے ہیں	193
چوبیسواں دن	جادوئی چھڑی	199
پچیسواں دن	جادوئی اشارہ	205
چھبیسواں دن	اپنی غلطیوں کو جادوئی انداز میں نعمتوں میں بدل لیں	211
ستائیسواں دن	جادوئی آئینہ	218
اٹھائیسواں دن	جادو یاد رکھیں	223
❁	آپ کا جادوئی مستقبل	229
❁	جادوئی مشق کی تجاویز	230
❁	جادوئی دولت	231
❁	جادوئی چیک	231
❁	آپ کا پیشہ	232

Scanned by CamScanner

❁	آپ کی خواہشات	232
❁	آپ کا جادوئی پتھر	232
❁	آپ کے جادو کا اثر	233
❁	جادو کبھی ختم نہیں ہوتا	234
❁	آپ اور کائنات	235
❁	شکرگزاری ہی آخری حل ہے	237
❁	جادو کو اپنے ساتھ رکھیں	238
❁	رہونڈا بائرن کے متعلق چند الفاظ	240

Scanned by CamScanner

اظہارِ تشکر

جب پہلی بار میں ایک کتاب لکھنے بیٹھی، اس کی تخلیق پُرمسرت مگر تنہائی سے شروع ہوئی؛ یہاں صرف میں اور کائنات تھے۔ پھر آہستہ آہستہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو شامل کرتے ہوئے، دائرہ بڑھنا شروع ہو گیا، جس میں سبھی لوگوں نے اپنی اپنی مہارتیں مہیا کیں، اور آخر کار آپ ایک نئی تیار شدہ کتاب اپنے ہاتھوں میں تھامے ہوئے ہیں۔ درج ذیل لوگ اس کتاب کو بنانے میں تیزی سے بڑھتے ہوئے دائرے کا ایک حصہ تھے جنہوں نے آپ کو دی میجک فراہم کی۔

شکریہ، شکریہ، شکریہ، میری بیٹی سکائے کا شکریہ، جس نے اس کتاب کی ایڈیٹنگ میں میرے ساتھ مل کر انتھک محنت کی، اسی طرح جوش گولڈ کا بھی شکریہ جس نے اپنے سائنسی علم اور تحقیقی صلاحیتوں سے میری اس عمل میں مدد کی کہ مذہبی نظریات اور سائنسی دریافتوں میں کیسے ہم آہنگی پیدا کی جائے۔ میں اپنی ایڈیٹر سنڈی بلیک کی بے باک ایڈیٹنگ اور سوالات کی چھان بین کرنے کے باعث دل کی اتھاہ گہرائیوں سے شکریہ ادا کرتی ہوں، جس کے باعث میں ایک بہتر مصنف بنی۔ میں نِک جارج کی مشکور ہوں کہ اس کی تخلیقی صلاحیتوں نے دی میجک کتاب کے اندرونی صفحات پر اپنے رنگ بکھیرے اور کتاب کے ٹائٹل میں بھی اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کیا۔

گوزر میڈیا کے شیمس ہورا اور کارلا تھورنٹن کا بھی شکریہ، جنہوں نے کتاب

Scanned by CamScanner

کی تیاری اور کتاب کی لے آؤٹ فائنل کرنے میں میری مدد کی۔ سیکریٹ ٹیم کا بھی شکریہ جنہوں نے دنیا کے سامنے ایک نئی کتاب لانے میں میری مدد کی، اور جو میرے کام میں ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتے ہیں، خاص طور پر میری بہن جین چائلڈ، جس نے پوری پبلشنگ ٹیم کو مستعد رکھا۔ میں انڈریا کیر کی بھی مشکور ہوں کہ انہوں نے اتنی وسیع کری ایٹو ٹیم کو مستعد رکھا۔ میں مشکور ہوں پال ہیرنگٹن اور میری بہن گلینڈا ابیل کی، جنہوں نے رافیل کلیپٹرک اور باقی تمام ٹیم کے ساتھ مل کر کتاب کے لیے انتہائی تخلیقی فوٹوگراف بنائے۔ سیکریٹ ٹیم کے ان باقی ممبران کا شکریہ جو پردے کے پیچھے رہ کر کام کرتے ہیں، ان کا کام انمول ہے۔ ڈان زیک، مارک اوکونر، مائیک گارڈنر، لوری شیرا پاؤ، کوری جوہانسنگ، چی لی، پیٹر بائرن اور میری بیٹی ہیلی۔

میرے پبلشر کا بھی بہت شکریہ، Atria Books اور Simon & Schuster کے کیرولن ریڈی، جوڈتھ کور، ڈارلن ڈی لیلو، ٹوائن فین، جیمز پیرون، کمبرلی گولڈ سٹائن، اور آئسولڈ سوور۔ مجھ پر خدا کا خصوصی کرم ہے کہ میرے ساتھ اتنے زبردست لوگوں کی ٹیم ہے۔

اینجل مارٹن ولایوس کی روحانی رہنمائی، محبت اور دانائی کی باتوں کے لیے میں اُن کی بہت مشکور ہوں۔ اپنی بہن پالین ویرنون اور میرے پیارے دوستوں اور میری فیملی کی مسلسل سپورٹ اور گرم جوشی کے لیے میں ان کی شکرگزار ہوں۔

میں انتہائی شکرگزار ہوں صدیوں پہلے کے ان عظیم انسانوں کی جنہوں نے زندگی کے سچ کو دریافت کیا، اور انہوں نے اس سچ کو ہمارے لیے لکھ چھوڑا کہ شاید ہم صحیح وقت آنے پر اسے دریافت کر لیں، اس ناقابلِ وضاحت اور زندگی بدل دینے والے لمحے میں جب ہمارے پاس دیکھنے کے لیے آنکھیں اور سننے کے لیے کان ہوں۔

Scanned by CamScanner

کیا آپ جادو پر یقین رکھتے ہیں؟

''جو جادو پر یقین نہیں رکھتے وہ اسے پا بھی نہیں سکتے۔''

رولڈ ڈہل (مصنف)

آپ کو یاد ہے جب آپ ایک بچے تھے اور آپ نے زندگی کو حیرت و تعجب سے دیکھا تھا؟ زندگی جادوئی اور پر جوش تھی، اور چھوٹی چھوٹی چیزیں آپ میں واضح جوش پیدا کر دیتی تھیں۔ آپ گھاس پر پڑی ہوئی سفیدی، ہوا میں پھڑ پھڑاتی ہوئی تتلی یا زمین پر پڑے ہوئے پتے یا پتھر کو دیکھ کر مسحور ہو جایا کرتے تھے۔

آپ اس وقت انتہائی پر جوش ہوتے جب آپ کا ایک دانت ٹوٹ جاتا، کیونکہ اس کا مطلب یہ تھا کہ دانت اٹھانے والی پری رات کو آنے والی ہے، اور آپ کرسمس کی اس جادوئی رات کے آنے کے لیے دن گنیں گے! اس کے باوجود کہ آپ کو کوئی اندازہ نہیں تھا کہ سینٹا کلاز کس طرح ایک رات میں ہر بچے تک پہنچ جاتا، کسی نہ کسی طرح وہ ایسا کر لیتا، اور وہ کبھی بھی آپ کو مایوس نہ ہونے دیتا۔

قطبی ہرن اُڑ سکتا تھا، وہاں باغ میں پریاں تھیں، پالتوں جانور لوگوں کی طرح کے تھے، کھلونوں کی شخصیات ہوتیں، خواب سچے ہو جاتے، اور آپ ستاروں کو چھو سکتے۔ آپ کا دل مسرت سے بھرپور ہوتا، آپ کا تخیل کسی حد سے واقف نہ

Scanned by CamScanner

تھا، اور آپ یہ یقین رکھتے تھے کہ زندگی جادوئی ہے!

ایک خوبصورت احساس تھا جو ہم میں سے بہت سے لوگوں کے پاس تھا جب ہم بچے تھے، کہ ہر چیز اچھی تھی، کہ ہر دن مزید خوشیاں اور ایڈونچر لے کر آتا، اور یہ کہ کوئی بھی چیز کبھی بھی اس جادو سے ملنے والی ہماری خوشی کو ناکام نہیں بنا سکتی تھی۔ لیکن جیسے جیسے ہم بڑے ہوئے، ذمہ داریاں، مسائل، اور مشکلات نے ہمیں آ گھیرا، ہم اس اثر سے باہر نکل آئے، اور وہ جادو جس پر کبھی ہم بچپن میں یقین رکھتے تھے پھیکا پڑ کر غائب ہو گیا۔ جوان ہو جانے کے باوجود بھی بچپن کو پسند کرنے کی ایک وجہ وہ احساس ہے جسے ہم محسوس کیا کرتے تھے، چاہے ایک لمحے کے لیے ہی کیوں نہیں۔

میں آپ کو یہاں یہ بتانا چاہتی ہوں کہ وہ جادو جس پر آپ کو کبھی یقین تھا وہ سچ ہے، اور زندگی کا یہ غلط فہمی سے آزاد پختہ نقطہ نظر غلط ہے۔ زندگی کا وجود صحیح ہے- اور یہ اتنا ہی حقیقی ہے جتنی کہ آپ کی ذات۔ بلکہ، زندگی اُس سے بھی کہیں زیادہ حیرت انگیز ہو سکتی ہے جو آپ نے کبھی سوچی، یا کسی بھی چیز کی طرح جو آپ نے کبھی دیکھی، ایک بچے کی طرح دم بخود کر دینے والی، حیران کن اور دلچسپ۔ جب آپ یہ جان جائیں گے کہ جادو کو سامنے لانے کے لیے کیا کیا جائے، تو آپ اپنے خوابوں کی زندگی جئیں گے اور پھر آپ حیران ہوں گے کہ آپ نے کس طرح زندگی کے جادو پر یقین کرنا چھوڑ دیا تھا!

آپ نے شاید قطبی ہرن کو اُڑتے نہیں دیکھا، لیکن آپ ان چیزوں کو اپنی آنکھوں کے سامنے ظاہر ہوتے دیکھیں گے جو آپ ہمیشہ سے چاہتے تھے، اور آپ ان چیزوں کو ایک دم سے ہوتا ہوا دیکھیں گے جن کا آپ نے بہت عرصہ پہلے خواب

Scanned by CamScanner

دیکھا۔ آپ کبھی نہیں جان پائیں کہ کس طرح ہر چیز ایک ساتھ آپ کا خواب پورا کرنے کے لیے ایک دم سے مُڑ گئی، کیونکہ جادو ایک پوشیدہ سلطنت پر کام کرتا ہے، اور یہی سب سے سنسنی خیز حصہ ہے!

کیا آپ ایک بار پھر سے جادو دیکھنے کے لیے تیار ہیں؟ کیا آپ ہر دن اسی طرح سے حیرانی اور تعجب سے بھرپور ہونے کے لیے تیار ہیں جیسے آپ بچپن میں ہوا کرتے تھے؟ جادو دیکھنے کے لیے تیار ہو جائیں!

آپ کا جادو دو ہزار سال پہلے ہی شروع ہو چکا، جب زندگی بدل دینے والا علم مقدس کتاب میں محفوظ کیا گیا تھا۔۔۔۔

Scanned by CamScanner

سب سے بڑی گتھی پہلے سلجھادی گئی ہے

درج ذیل پیراگراف مقدس کلام میں میتھیو کے لکھے ہوئے حصے میں سے لیا گیا ہے، اور اسے پیچیدہ اور الجھن کا شکار بنایا گیا، اور کئی صدیوں کے دوران کئی لوگوں نے اسے غلط سمجھا۔

جس کے پاس ہے اسے مزید دیا جائے گا، اور وہ کثرت سے حاصل کرے گا۔ جس کے پاس نہیں ہے، حتیٰ کہ جو کچھ اس کے پاس ہے وہ بھی اس سے لے لیا جائے گا۔

آپ کو یہ ماننا ہوگا کہ جب آپ نے یہ پیراگراف پڑھا، یہ ناانصافی کی طرح معلوم ہوتا ہے، جیسے کہ یہ اس طرح دیکھائی دیتا ہے کہ جیسے کہا جارہا ہو: کہ امیر امیر ہوجائیں گے اور غریب غریب ہوجائیں گے۔ لیکن یہاں ایک مسئلہ ہے جو اس پیراگراف میں حل کیا جانا چاہیے، ایک پہیلی جس پر سے پردہ ہٹانے کی ضرورت ہے، اور جب آپ اسے جان جائیں گے تو ایک نئی دنیا آپ پر اپنے دروازے کھول دے گی۔

اس پہیلی کا جواب جو کئی صدیوں تک چھپا رہا، ایک ہی لفظ میں پوشیدہ ہے اور وہ ہے: اظہارِ تشکر۔

جو شخص شکر ادا کرتا ہے اسے مزید عطا کیا جاتا ہے، اور وہ کثرت سے

Scanned by CamScanner

حاصل کرے گا۔ جو شخص شکر ادا نہیں کرے گا، تو جو کچھ اس کے پاس ہے اس سے وہ بھی لے لیا جائے گا۔

چھپے ہوئے ایک ہی لفظ کے انکشاف سے، مخفی معنیٰ شیشے کی طرح واضح ہو گیا۔ ان الفاظ کو ریکارڈ کیے ہوئے دو ہزار سال گزر گئے، لیکن یہ آج بھی اتنے ہی درست ہیں جیسے کہ یہ اس وقت تھے: اگر آپ اظہارِ تشکر کے لیے وقت نہیں نکالتے تو آپ کبھی بھی مزید حاصل نہیں کر سکیں گے، اور جو کچھ آپ کے پاس ہے آپ وہ بھی کھو دیں گے۔ اور جادو کا اقرار جو کہ اظہارِ تشکر سے رونما ہوگا وہ ان الفاظ میں ہے: اگر آپ شکر کریں گے تو آپ کو مزید دیا جائے گا، اور آپ وافر مقدار میں حاصل کریں گے!

قرآن میں بھی اظہارِ تشکر کا بالکل اسی انداز میں عہد کیا گیا ہے:

''اور (یاد رکھو) جب خدا نے اعلان کیا کہ اگر تم شکر کرو گے تو میں تمہیں اور دوں گا؛ لیکن اگر تم ناشکری کرو گے تو اس میں کوئی شک نہیں کہ میں سخت عذاب دینے والا ہوں۔''

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کس مذہب کے ماننے والے ہیں، یا آپ مذہبی ہیں یا نہیں، مقدس کلاموں اور قرآن سے لیے گئے یہ الفاظ آپ پر اور آپ کی زندگی پر لاگو ہوتے ہیں۔ یہ کائنات اور سائنس کے بنیادی اصولوں کو بیان کر رہے ہیں۔

یہ ایک عالمگیر قانون ہے

اظہارِ تشکر ایک عالمگیر قانون کے تحت کام کرتا ہے جو آپ کی پوری زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ قانونِ کشش کے مطابق، ہماری کائنات میں ایک ایٹم کے

Scanned by CamScanner

بننے سے لے کر سیاروں کی حرکت تک، تمام ترقوت پر کون سی چیز حکمرانی کرتی ہے، چاہت چاہت کو ہی کھینچتی ہے۔ یہ کشش کے قانون کے باعث ہی ہے کہ تمام تر زندہ جانداروں کے سیلز آپس میں جُڑے ہوئے ہیں، بالکل ویسے ہی جیسے ہر مادی چیز کا مادہ۔ آپ کی زندگی میں یہ قانون آپ کی سوچ اور احساسات پر کام کرتا ہے، کیونکہ یہ بھی طاقت ہیں، اور اسی لیے آپ جو کچھ بھی سوچتے ہیں، جو کچھ بھی محسوس کرتے ہیں، آپ اسے اپنی جانب کھینچنے پر مجبور ہیں۔

اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ میں اپنی نوکری کو پسند نہیں کرتا، میرے پاس اتنے پیسے نہیں ہیں، میں اپنا بالکل درست جیون ساتھی تلاش نہیں کر سکتا، میں اپنے بلوں کی ادائیگی نہیں کر سکتا، میرے خیال میں میں کسی چیز کے باعث بیمار ہو رہا ہوں، اس نے میری تعریف نہیں کی، میں اپنے والدین کے ساتھ نہیں جا سکتا، میرا بچہ ایک مصیبت ہے، میری زندگی عذاب ہے۔، یا میری شادی خطرے میں ہے، تو پھر آپ ان چیزوں کو مزید اپنی جانب کھینچیں گے۔

لیکن اگر آپ اس بارے میں سوچیں کہ آپ کو کس چیز کے متعلق شکر ادا کرنا چاہیے، جیسے کہ مجھے میری نوکری پسند ہے، میرا خاندان بے حد حوصلہ افزائی کرنے والا ہے، میری چھٹیاں بے حد اچھی گزریں، میں آج بے حد اچھا محسوس کر رہا ہوں، میں نے بہت بڑا ٹیکس واپس وصول کیا، یا میں نے ہفتے کے اختتام پر اپنے بچے کے ساتھ بہت اچھی کیمپنگ کی، تو آپ پُرخلوص انداز میں شکر محسوس کریں گے، کشش کا قانون کہتا ہے کہ آپ یقیناً وہی چیزیں اپنی زندگی میں کھینچ لائیں گے۔ یہ اُسی طرح کام کرتا ہے جیسے لوہے کی چیز مقناطیس کی طرف کھنچتی ہے؛ آپ کا شکریہ ادا کرنا مقناطیسی ہے، اور آپ جتنا زیادہ شکریہ ادا کریں گے، آپ اتنا زیادہ

Scanned by CamScanner

اپنی جانب کھینچیں گے۔ یہ ایک عالمگیر قانون ہے!

آپ نے اس قسم کی کہاوتیں تو سنی ہوں گی، کہ آپ جو کچھ دیتے ہیں وہی لوٹ کر آتا ہے، آپ نے جو بویا وہی کاٹیں گے، اور آپ وہی حاصل کرتے ہیں جو آپ دیتے ہیں۔ یہ تمام تر کہاوتیں اسی قانون کی وضاحت کر رہی ہیں، اور یہ کائنات کے اُس اصول کو بھی بیان کر رہی ہیں جو عظیم سائنسدان آئزیک نیوٹن نے ایجاد کیا۔

نیوٹن کی سائنسی دریافتوں میں کائنات میں حرکت کا بنیادی قانون بھی شامل ہے، جس میں وہ کہتا ہے:

ہر عمل کا ہمیشہ ایک مخالف اور مساوی ردِعمل ہوتا ہے۔

جب آپ اظہارِ تشکر کے خیال کو نیوٹن کے قانون پر لاگو کرتے ہیں تو یہ کہتا ہے: شکریہ ادا کرنے کا ہر عمل ہمیشہ وصول کرنے کے ایک مخالف ردِعمل کا باعث بنتا ہے۔ اور آپ جو کچھ بھی وصول کریں گے وہ ہمیشہ اظہارِ تشکر کی اتنی ہی مقدار کے برابر ہوگا جو آپ نے ادا کیا۔ جس کا یہ مطلب بنتا ہے کہ اظہارِ تشکر کے ہر عمل کو وصول کرنے کا ردِعمل ہوتا ہے! اور جتنے خلوص اور گہرائی سے آپ شکریہ محسوس کریں گے (دوسرے الفاظ میں، آپ جتنا زیادہ شکریہ ادا کریں گے) اتنا ہی زیادہ حاصل کریں گے۔

اظہارِ تشکر کی سنہری ڈور

انسانیت کی تاریخ کے ہزاروں سال پیچھے جائیں، تو شکریہ ادا کرنے کی طاقت کا درس بھی دیا گیا اور عمل بھی کیا گیا، اور کئی صدیاں گزر جانے کے بعد، کئی براعظموں پر پھیلے ہوئے وسیع رقبے پر، ایک تہذیب اور ثقافت سے دوسرے پر

Scanned by CamScanner

اثر انداز ہوتا چلا گیا۔ بڑے بڑے مذاہب، عیسائیت، اسلام، یہودیت، بدھ مت، سکھ مذہب، اور ہندومت سب کا مرکزی حصہ اظہارِ تشکر ہے۔

محمد ﷺ نے فرمایا کہ زیادہ چاہتے ہو تو شکر ادا کرو یہ اس بات کی دلیل ہے کہ تمہیں اور زیادہ دیا جائے گا۔

گوتم بدھ نے کہا کہ تمہارے پاس خوشی اور شکر ادا کرنے کے سوا کسی چیز کے لیے کوئی جواز موجود نہیں ہے۔

لاؤتزو نے کہا کہ اگر تم اسی میں خوش ہو جاؤ گے جس طرح سے معاملات ہیں، تو پوری دنیا تمہاری ہو جائے گی۔

کرشنا نے کہا کہ اسے جو کچھ بھی پیش کیا جاتا وہ خوشی سے قبول کرتا۔

بادشاہ ڈیوڈ نے پوری دنیا کو شکریہ ادا کرنے کا کہا، زمین اور آسمانوں کے درمیان ہر چیز کا۔

اور جیزس نے ہر معجزہ کرنے سے پہلے آپ کا شکریہ کہا۔

آسٹریلیا کے دیسی باشندوں سے لے کر افریقہ کے مسائی اور زولو تک، امریکی نواجو، شانی اور چیروکی سے لے کر تاہینی، ایسکیمو، اور موری تک اظہارِ تشکر کا عمل ہر طرح کی مقامی تہذیبوں کی بنیادوں میں پھیلا ہوا ہے۔

> ''جب آپ صبح اُٹھتے ہیں، تو صبح کی روشنی، اپنی زندگی اور طاقت پر شکر ادا کریں۔ اپنے کھانے اور زندہ رہنے کی خوشی پر شکر ادا کریں۔ اگر آپ شکر ادا کرنے کی وجہ نہیں دیکھتے تو آپ کے ساتھ ہی کوئی مسئلہ ہے۔''
>
> ٹیکومیش: امریکی شانی باشندوں کا رہنما

Scanned by CamScanner

تاریخ ان مشہور مثالوں سے بھری پڑی ہے کہ جنہوں نے شکر ادا کیا، اُن کی کامیابیوں نے انہیں باقی انسانوں سے افضل رکھا، اور وہ ہمیشہ زندہ رہیں گے: گاندھی، مدر ٹریسا، مارٹن لوتھر کنگ جونیئر، دلائی لامہ، لیونارڈو ڈاونسی، افلاطون، شیکسپیئر، حضرت لقمان، بلیک، ایمرسن، ڈیکنس، پروسٹ، ڈیکارٹ، لنکن، جنگ، نیوٹن، آئن سٹائن، اور بہت سے دوسرے لوگ۔

البرٹ آئن سٹائن کی سائنسی دریافتوں نے ہمارا کائنات کو دیکھنے کا نظریہ بدل دیا، اور جب ان کی شاندار کامیابی کے متعلق پوچھا جاتا، تو انہوں نے ہمیشہ صرف دوسروں کو شکریہ ادا کرنے کے متعلق کہا۔ ہمیشہ سے ایک عالی شان ذہن نے اس کام کے لیے جو انہوں نے کیا ایک دن میں سینکڑوں دفعہ دوسروں کا شکریہ ادا کیا!

کیا یہ کوئی حیرانی کی بات ہے کہ زندگی کے بہت سے راز البرٹ آئن سٹائن پر افشاں ہوئے تھے؟ کیا اس میں کوئی حیرانی کی بات ہے کہ البرٹ آئن سٹائن نے تاریخ میں سب سے بڑی سائنسی ایجادات میں کچھ ایجادات کیں؟ انہوں نے اپنی زندگی کے ہر دن میں شکر ادا کیا، اور بدلے میں بہت کچھ وصول کیا۔

جب آئزیک نیوٹن سے پوچھا گیا کہ انہوں نے سائنسی ایجادات کس طرح کیں؟ تو انہوں نے کہا کہ وہ بلند قد وقامت والوں کے کندھوں پر کھڑا ہو گئے۔ آئزیک نیوٹن، کو حال ہی میں ''انسانیت اور سائنس کو بہت کچھ دینے والے'' کا خطاب دیا گیا، جو اپنے بعد رہنے والے مرد وخواتین کے بے حد شکر گزار تھے۔

سائنسدان، فلسفی، موجد، اور پیغمبر جنہوں نے شکر ادا کیا انہوں نے اسی کے نتائج حاصل کیے، اور ان میں سے زیادہ تر جبلّی طاقت سے واقف تھے۔ اس کے باوجود اظہارِ تشکر کی طاقت کو آج بہت سے لوگ نہیں جانتے، اس لیے اپنی میں

Scanned by CamScanner

زندگی اظہارِ تشکر کا جادو دیکھنے کے لیے آپ کو اس پر عمل کرنا ہوگا!

میری دریافت

میری زندگی ایک بالکل درست مثال ہے کہ زندگی کیسی ہوتی ہے؟ جب ایک شخص شکر سے لاعلم ہوتا ہے، اور تب کیا ہوتا ہے جب آپ شکر کی ادائیگی کو اپنی زندگی کا حصہ بنا لیتے ہیں۔

اگر مجھ سے چھ سال پہلے پوچھا جاتا کہ کیا میں ایک شکرگزار شخص ہوں، تو میں اس کا یہ جواب دیتی، جی ہاں، بالکل میں ایک شکرگزار شخص ہوں۔ جب میں تحفہ وصول کرتی ہوں، جب کوئی میرے لیے دروازہ کھولتا ہے، یا جب کوئی شخص میرے لیے کچھ کرتا ہے تو میں شکریہ ادا کرتی ہوں۔

حقیقت یہ ہے کہ میں بالکل بھی شکرگزار شخص نہ تھی۔ میں یہ نہیں جانتی تھی کہ شکرگزار ہونے کا اصل مطلب کیا ہے، اور عجیب وغریب سے موقعوں پر بس شکریہ کا لفظ ادا کرنا ہی مجھے ایک شکرگزار شخص نہیں بناتا۔

بنا شکرگزاری کے میری زندگی بہت مشکل تھی۔ میں مقروض تھی، جو ہر مہینے تھوڑا تھوڑا بڑھ رہا تھا۔ میں نے سخت محنت کی، لیکن مالی حالت کبھی درست نہ ہوئی۔ بڑھتے ہوئے قرض اور فرائض کے ساتھ ساتھ کوشش جاری رکھ کر میں لگاتار زیرِ سطح دباؤ کے ساتھ جی رہی تھی۔ میرے رشتے ناتے ایک پنڈولم کی طرح ادھر ادھر جھولنے لگے خوبصورتی سے تباہی کی طرف، کیونکہ میں کبھی بھی کسی بھی شخص کے لیے ضروری وقت نکالتی ہوئی دکھائی نہیں دیتی تھی۔

جب میں کسی ایسے مقام پر ہوتی جسے تندرستی والا مقام کہا جا سکتا ہے، تو

Scanned by CamScanner

میں ہر دن کے اختتام پر تھکن محسوس کرتی، اور میں ہمیشہ موسم کے دوران ہونے والی بیماری میں پکڑی جاتی اور مجھے ہمیشہ بخار ہوتا۔ میرے پاس خوشی کے لمحات ہوتے جب میں اپنے دوستوں کے ساتھ باہر جاتی، یا جب میں چھٹیوں پر جاتی، لیکن ان خوشیوں کی قیمت ادا کرنے کے لیے سخت محنت والی سچائی مجھے پریشان کر دیتی۔

میں جی نہیں رہی تھی۔ میں ہر دن اذیتیں جھیل رہی تھی، تنخواہ کے ایک چیک کے بعد دوسرے چیک تک، اور ابھی میں زندگی کا ایک مسئلہ حل ہی نہیں کر پاتی تھی کہ کئی دوسرے مسائل کھڑے ہو جاتے۔

لیکن پھر کوئی واقعہ پیش آیا جس نے میری زندگی میں اس دن کے بعد ہر چیز بدل کر رکھ دی۔ میں نے زندگی کا ایک راز دریافت کر لیا، اور اپنی دریافت کے بعد جو ایک کام میں نے کرنا شروع کیا وہ یہ تھا کہ میں نے ہر روز شکریہ ادا کرنے کی مشق کرنا شروع کر دی۔ جس کے نتیجے میں، میری زندگی میں ہر چیز تبدیل ہو گئی، اور میں نے جتنا زیادہ شکر ادا کیا، اتنے زیادہ حیران کن نتائج سامنے آئے۔ میری زندگی سچ میں ''جادوئی'' بن گئی۔

اپنی زندگی میں پہلی بار میں قرض سے آزاد ہوئی تھی، اور اس کے تھوڑے ہی وقت بعد میرے پاس وہ کام کرنے کے لیے دولت جمع ہو گئی جو میں کرنا چاہتی تھی۔ میرے رشتوں، کام، اور صحت میں موجود مسائل ختم ہو گئے، اور روزمرہ کی مشکلات کا سامنا کرنے کی بجائے، میرے دن ایک کے بعد ایک اچھی چیزوں سے بھرپور ہوتے چلے گئے۔ میری صحت اور توانائی دلکش انداز میں بہتر ہو گئی، اور میں نے اس سے بہتر محسوس کیا جو میں بیس سال کی عمر کیا کرتی تھی۔ میرے رشتے ناتے بے حد معنی خیز ہو گئے، اور میں نے اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ چند ہی

Scanned by CamScanner

مہینوں میں اس سے کہیں زیادہ وقت لطف اُٹھایا جو میں نے پچھلے سالوں میں نہیں اُٹھایا تھا۔

سب سے بڑھ کر تو یہ کہ میں نے اس سے کہیں زیادہ خوش و خرم محسوس کیا جو میں نے سوچا تھا کہ یہ محسوس کرنا بھی ممکن ہوسکتا ہے۔ میں خوشی سے سرشار تھی، میں اتنی خوش کبھی نہیں ہوئی تھی، شکر گزاری نے مجھے بدل دیا، اور میری پوری زندگی جادوئی انداز میں بدل گئی۔

Scanned by CamScanner

اپنی زندگی میں جادو لے آئیں

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کون ہیں؟ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کہاں ہیں؟ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کے موجودہ حالات کیا ہیں؟ اظہارِ تشکر کا جادو آپ کی پوری زندگی بدل دے گا!

میں نے ہزاروں لوگوں کے خطوط وصول کیے ہیں جو قابلِ فہم حد تک بدترین صورتحال میں تھے، جنہوں نے اپنی زندگیاں اظہارِ تشکر سے مکمل طور پر بدل لی ہیں۔ میں نے صحت کے معاملے میں اس وقت پیدا ہونے والے معجزات دیکھے ہیں جب کوئی اُمید دکھائی نہ دیتی۔ میں نے شادیوں کو ٹوٹنے سے بچتے ہوئے دیکھا ہے، اور ٹوٹے ہوئے رشتوں کو خوبصورت رشتوں میں بدلتے دیکھا ہے۔ میں نے غربت کا شکار لوگوں کو دولت مند بنتے دیکھا، اور میں نے ایسے لوگ دیکھے جو فوری طور پر پریشانی سے پُرمسرت اور بھرپور زندگیوں کی طرف چلے گئے۔

اظہارِ تشکر آپ کے رشتوں کو جادوئی انداز میں پُرمسرت اور معنی خیز رشتوں میں بدل سکتا ہے، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ وہ اس وقت کس طرح کی صورتحال سے دوچار ہیں۔ اظہارِ تشکر آپ کو حیران کن انداز میں مزید دولت مند بنا دے گا تاکہ آپ کے پاس وہ دولت موجود ہو جس کے ذریعے آپ کو وہ تمام کام کر

Scanned by CamScanner

سکیں گے جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ یہ آپ کی صحت میں اضافہ کرے گا اور آپ کے پاس اس سے کہیں زیادہ خوشیاں لے کر آئے گا جو آپ نے پہلے کبھی محسوس نہیں کیں۔ اظہارِ تشکر آپ کے پیشے کی رفتار بڑھانے، کامیابی میں اضافہ کرنے، اور آپ کی پسندیدہ نوکری لینے یا جو بھی آپ کرنا چاہتے ہیں اس میں اپنا جادو چلائے گا۔ بلکہ آپ جو کچھ بھی بننا، کرنا یا پانا چاہتے ہیں، شکر گزاری اسے حاصل کرنے کا راستہ ہے۔ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت آپ کی زندگی کو سونے میں بدل دے گی!

جب آپ شکریہ ادا کریں گے، تو آپ سمجھ جائیں گے کہ آپ کی زندگی میں ایک مخصوص چیز کیوں خراب ہوگئی، اور کیوں کچھ اہم چیزیں آپ کی زندگی سے غائب تھیں۔ جیسے ہی آپ اظہارِ تشکر کو اپنی زندگی کا راستہ بنائیں گے، آپ ہر صبح ہشاش بشاش اُٹھیں گے۔ آپ خود کو مکمل طور پر زندگی سے محبت کرتے ہوئے پائیں گے۔ ہر چیز آسان معلوم ہوگی۔ آپ خود کو ایک پَر کی طرح ہلکا پھلکا محسوس کریں گے اور اتنی خوشی محسوس کریں گے جو آپ نے پہلے کبھی محسوس نہیں کی۔ تاہم مشکلات آئیں گی، آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ ان پر کس طرح قابو پایا جائے اور آپ ان سے سیکھیں گے۔ ہر دن جادوئی ہوگا؛ ہر دن اس سے کہیں زیادہ جادو سے بھرپور ہوگا جب آپ ایک بچے تھے۔

کیا آپ کی زندگی جادوئی ہے؟

اب آپ بتا سکتے ہیں کہ آپ نے اپنی زندگی اظہارِ تشکر کا درحقیقت کتنا استعمال کیا۔ اپنی زندگی کے بس بڑے بڑے پہلوؤں پر نظر دوڑائیں: صحت، دولت، خوشیاں، آپ کا پیشہ، گھر اور رشتے۔ آپ کی زندگی کے وہ پہلو جو بھرپور اور

Scanned by CamScanner

عمدہ ہیں وہ صرف وہی ہیں جہاں آپ نے اظہارِ تشکر کا استعمال کیا اور نتیجے کے طور پر جادو کا تجربہ کیا۔ کوئی بھی پہلو جو بھرپور اور عمدہ نہیں ہے وہ بس شکر گزاری کی کمی کے باعث ہے۔

یہ ایک سادہ سی حقیقت ہے: جب آپ شکر ادا نہیں کرتے، آپ بدلے میں زیادہ وصول نہیں کر سکتے۔ آپ نے اپنی زندگی میں چلنے والے جادو کو روک دیا۔ جب آپ شکر ادا نہیں کرتے آپ بہتر صحت، بہتر رشتے، زیادہ خوشیاں، زیادہ دولت، اور اپنی نوکری، پیشے یا کاروبار میں بہتری کے بہاؤ کو روک دیتے ہیں۔ شکریہ ادا کرنا اظہارِ تشکر ہے، اور اس کی بنا پر آپ خود کو جادو سے اور ہر اس چیز سے جو آپ اپنی زندگی میں حاصل کرنا چاہتے ہیں، کاٹ کر الگ کر دیتے ہیں۔

ناشکری کی سب سے بلند سطح وہ ہے جب آپ شکر ادا نہیں کرتے، ہم وصول کر رہے ہیں۔۔۔ ہم اپنی زندگی میں بہت کچھ وصول کر رہے ہیں جو ہم نے عطا کیا۔ جب ہم دی ہوئی چیز کے بدلے میں کچھ لیتے ہیں تو ہم بلا ارادہ اپنے آپ سے وصول کر رہے ہوتے ہیں۔ کشش کا قانون کہتا ہے کہ ایک جیسی چیزیں ایک دوسرے کو کشش کرتی ہیں، تو اگر ہم کچھ عطا کرنے کے بدلے میں کچھ لیتے ہیں، تو ہم نتیجے کے طور پر لیں گے۔ یاد رکھیں، جو شکر ادا نہیں کرتا، تو جو کچھ اس کے پاس ہو بھی اس سے لے لیا جائے گا۔

بلاشبہ ہم اپنی زندگی میں زیادہ تر موقعوں پر شکر ادا کرتے ہیں، لیکن جادو کو دیکھنا آپ کے موجودہ حالات میں بہت بڑی تبدیلی ہے، آپ کو شکر ادا کرنا چاہیے اور اسے اپنی زندگی کا نیا راستہ بنانا چاہیے۔

Scanned by CamScanner

جادو کا فارمولا

"علم ایک خزانہ ہے، لیکن مشق اس تک پہنچنے کی کنجی ہے۔"

مقدمہ ابنِ خلدون

قدیم روایتی قصے اور کہانیاں کہتی ہیں کہ جادو کو سامنے لانے کے لیے ایک شخص کو پہلے جادوئی الفاظ کہنا ہوں گے۔ اظہارِ تشکر سے جادو کو سامنے لائیں یہ اسی انداز میں کام کرتا ہے، پہلے آپ کو وہ جادوئی الفاظ کہنا ہوں گے: آپ کا شکریہ۔ میں آپ کو یہ بتاتے ہوئے بیان نہیں کر سکتی کہ شکریہ کے الفاظ آپ کی زندگی کے لیے کتنے اہم ہیں۔ شکریہ ادا کریں جینے کے لیے، اپنی زندگی میں جادو کا تجربہ کرنے کے لیے، شکریہ کے الفاظ یقیناً وہ الفاظ ہونے چاہئیں جو آپ دانستہ طور پر کہیں اور آپ انہیں دوسرے کسی بھی لفظ سے زیادہ محسوس کریں۔ وہ آپ کی شناخت بن جانے چاہئیں۔ اظہارِ تشکر وہاں سے لے کر جہاں آپ اس وقت موجود ہیں، آپ کے خوابوں کی زندگی کی طرف جانے کے درمیان ایک راستہ ہے۔

جادو کا فارمولا:

1۔ دانستہ طور پر جادوئی الفاظ سوچیں اور کہیں، آپ کا شکریہ۔

2۔ آپ جتنا زیادہ دانستہ طور پر یہ جادوئی الفاظ "آپ کا شکریہ" سوچیں اور کہیں گے، آپ اتنا زیادہ اظہارِ تشکر محسوس کریں گے۔

3۔ آپ دانستہ طور پر جتنا زیادہ اظہارِ تشکر سوچیں اور محسوس کریں گے، اتنا زیادہ حاصل کریں گے۔

اظہارِ تشکر ایک احساس ہے۔ لہٰذا اظہارِ تشکر کی مشق کرنے میں حتمی مقصد

Scanned by CamScanner

اسے دانستہ طور پر اس حد تک محسوس کرنا ہے جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں، کیونکہ یہ آپ کے احساسات کی قوت ہے جو کہ آپ کی زندگی میں جادو کے عمل کو تیز رفتار بناتی ہے۔ نیوٹن کا قانون ایک کے بدلے ایک ہے، آپ جو کچھ دیتے ہیں آپ اتنا ہی وصول کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ اپنے اظہارِ تشکر کے احساسات کو بڑھاتے ہیں، تو آپ کی زندگی میں اس کے نتائج آپ کے احساسات کے مساوی حد تک پھیل جائیں گے! یہ احساس کتنا خالص ہے، آپ جتنا زیادہ پُرخلوص انداز میں اظہارِ تشکر محسوس کریں گے، اتنی ہی جلدی آپ کی زندگی تبدیل ہوگی۔

جب آپ کو یہ پتہ چلے گا کہ اس کی عادت ڈالنا کتنا آسان ہے، اپنی روزمرہ زندگی میں اظہارِ تشکر شامل کرنا کس قدر آسان ہے، تو جب آپ اپنے لیے جادوئی نتائج دیکھیں گے، آپ اس زندگی میں کبھی بھی واپس نہیں جانا چاہیں گے جو پہلے کبھی آپ جیا کرتے تھے۔

اگر آپ اظہارِ تشکر کی تھوڑی سی عادت ڈالیں گے تو آپ کی زندگی تھوڑی سی تبدیل ہوگی۔ اگر آپ ہر دن بہت زیادہ اظہارِ تشکر کی عادت بنائیں گے، تو آپ کی زندگی دلکش انداز میں تبدیل ہو جائے گی اور اس طرح سے ہوگی کہ آپ مشکل سے ہی یقین کر پائیں گے۔

Scanned by CamScanner

ایک جادوئی کتاب

''جیسے ہم شکرانے کا اظہار کرتے ہیں، ہم یقیناً کبھی بھی یہ نہیں بھول پائیں گے کہ شکرانے کا سب سے بہترین اظہار الفاظ ادا کرنا نہیں بلکہ انہیں جینا ہے۔''

جان ایف۔کینیڈی: امریکہ کے 35ویں صدر

اس کتاب میں 28 جادوئی مشقیں دی گئی ہیں جو کہ خصوصی طور پر تیار کی گئی ہیں تا کہ آپ سیکھ سکیں کہ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کو اپنی، صحت، دولت، نوکری اور رشتوں میں بنیادی تبدیلی لانے کے لیے کس طرح استعمال کیا جائے، اور اپنی چھوٹی چھوٹی خواہشات اور اور بڑے بڑے خوابوں کو کس طرح سچ کیا جائے۔ آپ یہ بھی سیکھیں گے کہ اظہارِ تشکر کو کس طرح مسائل ختم کرنے اور کسی بھی منفی صورتحال کو تبدیل کرنے کے لیے عمل میں لایا جائے۔

آپ حیران رہ جائیں گے جب آپ اس زندگی بدل دینے والے علم کو پڑھیں گے، لیکن جو کچھ آپ نے سیکھا اس کی مشق کیے بنا، علم آپ کی انگلیوں کے نیچے سے نکل جائے گا، اور اپنی زندگی کو آسانی سے بدلنے کا جو موقع آپ نے پایا وہ ہاتھ میں نہ رہے۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ یہ آپ کے ساتھ نہ ہو، آپ کو

Scanned by CamScanner

اظہارِ تشکر کی 28 دن تک مشق کرنے کی ضرورت ہے، تا کہ آپ اپنے ذہن کے لاشعور کو اور اپنے سیلز کو اس سے بھر دیں۔ صرف اسی صورت میں یہ آپ کی زندگی تبدیل کرے گا۔۔۔ ہمیشہ کے لیے۔

ان مشقوں کو اس طرح ترتیب دیا گیا ہے کہ یہ مسلسل 28 دن کے اندر مکمل ہوں گی۔ اس طرح یہ آپ کی اظہارِ تشکر کی عادت اپنانے اور زندگی کا ایک نیا راستہ بنانے میں مدد کریں گی۔ اظہارِ تشکر کی بھرپور انداز میں سلسلہ وار مشق کرنا اس بات کی ضمانت دیتا ہے کہ آپ اپنی زندگی میں پیدا ہونے والا جادو دیکھیں گے، اور بہت جلد دیکھیں گے!

ہر جادوئی مشق میں مخفی تعلیم کا خزانہ چھپا ہے جو آپ کے علم میں غیر معمولی انداز میں اضافہ کرے گا۔ ہر مشق میں آپ زیادہ سے زیادہ سیکھیں گے کہ زندگی کس طرح چلتی ہے، اور اُس زندگی کو پانا کس قدر آسان ہے جس کا آپ نے خواب دیکھا۔

پہلی بارہ مشقوں میں اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال ہے جو آپ کے پاس اِس وقت موجود ہے اور جو آپ نے ماضی میں وصول کی، کیونکہ جب تک آپ اس چیز کے لیے شکر گزار نہیں ہوں گے جو آپ کے پاس ہے، اور اس کے لیے جو آپ نے حاصل کر لیا ہے، تب تک جادو کام نہیں کرے گا اور آپ مزید حاصل نہیں کر پائیں گے۔ یہ پہلی بارہ مشقیں اظہارِ تشکر کے جادو کو فوری طور پر عمل میں لے آئیں گی۔

اگلی دس مشقیں اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کو آپ کی خواہشات، خوابوں اور ہر اس چیز کے لیے استعمال کریں گی جو آپ چاہتے ہیں۔ ان دس مشقوں کے ذریعے آپ اپنے خوابوں کو سچا کرنے کے قابل ہو جائیں گے، اور آپ دیکھیں گے

Scanned by CamScanner

کہ آپ کی زندگی کے حالات جادوئی انداز میں تبدیل ہو گئے ہیں!

آخری چھ مشقیں آپ کو ایک بالکل نئی سطح پر لے جائیں گی، جہاں آپ اپنے ذہن اور جسم کے ہر سیل میں اظہارِ تشکر کو پھیر رہے ہوں گے۔ آپ سیکھیں گے کہ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کو دوسروں کی مدد کرنے، مسائل حل کرنے، اور کسی بھی منفی صورتحال یا حالات کو بہتر بنانے میں کس طرح استعمال کیا جائے؟ آپ شاید اپنی پوری زندگی کا شروع سے آخر تک سامنا کریں۔

آپ کو اپنا کیلنڈر ہٹانے کی ضرورت نہیں، کیونکہ ان میں سے ہر ایک مشق خصوصی طور پر آپ کی روزمرہ زندگی کے مطابق بنائی گئی ہے، چاہے یہ کام کے دن ہیں، ہفتے کا اختتام ہے، یا چھٹیاں ہیں۔ اظہارِ تشکر کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جایا جا سکتا ہے، آپ جہاں بھی جاتے ہیں اسے اپنے ساتھ لے کر جایئے، اور پھر آپ جہاں بھی جاتے ہیں، جادو ہوتا ہے!

اگر آپ ایک دن ضائع کر دیتے ہیں تو آپ اُس چیز کی رفتار کھو دیتے ہیں جو آپ نے قائم کی ہے۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ جادو کم نہ کریں، اگر آپ ایک دن ضائع کر دیتے ہیں، تین دن پیچھے جائیں اور وہیں سے دوبارہ مشق کرنا شروع کریں۔

کچھ مشقیں صبح کے لیے تیار کی گئی ہیں، اور کچھ دوسری باقی پورے دن کے لیے تیار کی گئی ہیں، تو صبح سب سے پہلے ہر دن کی مشق کو پڑھیں۔ کچھ مشقوں کو رات کو سونے سے پہلے پڑھنے کی ضرورت ہوگی؛ کیونکہ وہ اس وقت شروع ہوں گی جب آپ بیدار ہوں گے، اور میں آپ کو بتاؤں گی کہ یہ کس وقت کیا جائے۔ آپ شاید خود کو تیار رکھنے کے لیے ہر رات سونے سے پہلے اگلے دن کی مشقوں کو پڑھنا

Scanned by CamScanner

چاہیں۔ اگر آپ ایسا کرتے ہیں، تو اگلی صبح مشق کو دوبارہ ضرور پڑھیں۔

اگر آپ لگاتار 28 مشقوں کی تعمیل نہیں کرنا چاہتے، تو آپ انہیں دوسرے طریقوں سے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ صرف ایک جادوئی مشق کا انتخاب کر سکتے ہیں جو آپ کی زندگی میں ایک اہم چیز لے آئے گی جسے آپ بدلنا یا بہتر بنانا چاہتے ہیں، اور آپ اس مشق کو لگاتار تین دن یا ایک ہفتے میں کر سکتے ہیں۔ یا پھر آپ ایک ہی جادوئی مشق کو ایک ہفتے میں یا دو مشقوں کو ایک ہفتے میں کر سکتے ہیں، ان میں صرف ایک ہی فرق ہے کہ ان سے آپ اپنی زندگی میں ہونے والی تبدیلیوں کو ذرا دیر سے دیکھیں گے۔

28 دن کے بعد

ایک دفعہ جب آپ نے 28 جادوئی مشقوں کو مکمل کر لیا، تو آپ کو جب بھی یا جہاں بھی جادو میں اضافہ کرنے کی ضرورت ہو آپ وہاں کسی مخصوص مشق کا استعمال کر سکتے ہیں، جیسے صحت یا دولت کے لیے۔ یا اگر آپ اپنی پسندیدہ نوکری چاہتے ہیں، اپنے کام میں کامیابی کا اضافہ کرنا چاہتے ہیں، یا کسی رشتے کو بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ اظہارِ تشکر کی مشق جاری رکھنے کے لیے آپ اس کتاب کو کہیں سے بھی کھول سکتے ہیں، اور جو بھی مشق آپ کھولیں، جو آپ کو اچھی لگے، وہی اس دن میں کرنے کے لیے بالکل درست ہے۔

ان 28 جادوئی مشقوں کے اختتام پر، اور مشقوں کی تجویز دی گئی ہے جو آپ ان کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں، وہ آپ کی زندگی کے مخصوص پہلوؤں میں جادو کا اضافہ کریں گی۔

Scanned by CamScanner

کیا آپ اظہارِ تشکر کو ضرورت سے زیادہ کر سکتے ہیں؟ کبھی نہیں! کیا آپ کی زندگی بہت زیادہ جادوئی بن سکتی ہے؟ بہت مشکل ہے! ان مشقوں کا بار بار استعمال کریں، تا کہ اظہارِ تشکر آپ کے شعور میں بس جائے اور پھر آپ کی فطرت بن جائے۔ 28 دن کے بعد آپ اپنے ذہن میں اسے دوبارہ دہرائیں گے اور شکرگزاری کا اپنے ذہن کے لاشعور میں بیج بوئیں گے، جہاں یہ خود بخود ہی وہ پہلی چیز بن جائے گی جو کسی بھی صورتحال میں آپ کے ذہن میں آتی ہے۔ وہ جادو جس کا تجربہ آپ کریں گے وہ آپ کی تخلیق ہوگی، کیونکہ جس طرح آپ اپنے وقت کے دوران اظہارِ تشکر کو یکجا کریں گے، یہ کسی شاندار چیز سے کم نہ ہوگا!

آپ کے خواب کیا ہیں؟

بہت سی جادوئی مشقیں آپ کی آپ کے خوابوں کو حاصل کرنے میں مدد کرنے کے لیے بنائی گئی ہیں۔ تاہم، آپ کو یہ بات واضح کر لینے کی ضرورت ہے کہ آپ درحقیقت کیا چاہتے ہیں۔

کمپیوٹر پر یا پیپر اور پین لے کر بیٹھ جائیں اور اس کی ایک فہرست بنائیں جو آپ اپنی زندگی کے ہر پہلو میں چاہتے ہیں۔ اس معاملے میں ہر طرح کی تفصیل کے متعلق سوچیں جو آپ اپنی زندگی میں بننا، کرنا یا پانا چاہتے ہیں- اپنے تعلقات، شعبے، کاروبار، صحت اور ہر شعبے میں جو آپ کے لیے اہم ہے۔ آپ تفصیلاً یا مختصر وضاحت دے سکتے ہیں جیسے آپ چاہیں، لیکن یاد رکھیں کہ آپ کا کام بس ان چیزوں کی فہرست بنانا ہے جو آپ چاہتے ہیں، نہ کہ یہ لکھنا کہ آپ کیسے ان چیزوں کو حاصل کریں گے جو آپ چاہتے ہیں۔ لفظ ''کیسے'' خود بخود آپ کے لیے ہو جائے گا

Scanned by CamScanner

جب اظہارِ تشکر اپنا جادو چلانا شروع کرے گا۔

اگر آپ ایک بہتر نوکری یا اپنی پسندیدہ نوکری حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو پھر ہر اس چیز کے متعلق سوچیں جو آپ اپنی نوکری میں چاہتے ہیں۔ ان چیزوں کے متعلق سوچیں جو آپ کے لیے اہم ہیں، جیسے کہ آپ کس قسم کے کام چاہتے ہیں، آپ اپنی نوکری کے دوران کس طرح سے محسوس کرنا چاہتے ہیں، کس قسم کی کمپنی کے لیے آپ کام کرنا چاہتے ہیں، کس قسم کے لوگوں کے لیے آپ کام کرنا چاہتے ہیں، اور آپ کتنی تنخواہ وصول کرنا چاہتے ہیں۔ شروع سے آخر تک اس کے متعلق سوچ کر اور ہر طرح کی تفصیل لکھ کر، ہر اس چیز کے متعلق بالکل واضح کر لیں کہ آپ اپنی نوکری میں کیا چاہتے ہیں۔

اگر آپ اپنے بچوں کو پڑھانے کے لیے رقم چاہتے ہیں، تو ان کی تعلیم کے لیے تفصیلات اکٹھی کریں، بشمول اس سکول کے جس میں آپ اپنے بچوں کو داخل کروانا چاہتے ہیں، اس سکول کی فیس کی رقم، کتابوں، کھانے، کپڑوں، اور آمدورفت کی تفصیلات سمیت، تاکہ آپ جان جائیں کہ آپ کو درحقیقت کتنی رقم کی ضرورت پڑے گی۔

اگر آپ سفر کرنا چاہتے ہیں، تو پھر ان ملکوں کی تفصیلات لکھیں جن کا آپ دورہ کرنا چاہتے ہیں، آپ کتنا دور سفر کرنا چاہتے ہیں، آپ کیا کچھ کرنا اور دیکھنا چاہتے ہیں، آپ کہاں رہنا چاہتے ہیں، اور وہ کون سے ذرائع جن سے آپ سفر کرنا چاہتے ہیں؟

اگر آپ ایک بہترین جیون ساتھی چاہتے ہیں، تو پھر اس کے متعلق ان خصوصیات کی تمام تر تفصیل لکھیں جو آپ اس شخص میں چاہتے ہیں۔ اگر آپ اپنے

Scanned by CamScanner

رشتوں کو بہتر بنانا چاہتے ہیں تو ان رشتوں کو لکھیں جو آپ بہتر بنانا چاہتے ہیں، اور آپ انہیں کس طرح کا بنانا چاہتے ہیں؟

اگر آپ مزید صحت یا بہتر جسمانی حالت چاہتے ہیں، تو صرف اسی کے متعلق بات کریں کہ آپ کس انداز میں اپنے جسم یا صحت کو بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ اگر آپ اپنے خوابوں کا گھر پانا چاہتے ہیں، تو پھر ہر طرح کی تفصیل کی فہرست بنائیں، ایک ایک کمرے کے متعلق، آپ کس طرح کا گھر چاہتے ہیں۔ اگر وہ کوئی مخصوص قسم کی چیزیں ہیں تو جو آپ چاہتے ہیں، جیسے کہ گاڑی، کپڑے، یا دوسرے آلات، آپ انہیں لکھیں۔

اگر آپ کوئی اس قسم کی چیز چاہتے ہیں، جیسے کہ امتحان میں کامیابی، کوئی ڈگری لینا، کھیلوں میں ایک منزل مقصود، ایک موسیقار، ڈاکٹر، مصنف، اداکار، سائنسدان یا کاروباری شخص کی طرح کی کامیابی یا یہ جو کچھ بھی ہے جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں، اسے لکھیں اور جتنا ممکن ہو سکے اس کی تفصیلات لکھیں۔

میں آپ پر اس بات کے لیے بے حد زور ڈالوں گی کہ اپنی پوری زندگی کے خوابوں کی فہرست تیار کریں۔ وہ تمام چھوٹی بڑی چیزیں لکھیں یا جو کچھ آپ اس لمحے، اس مہینے یا اس سال میں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ جیسے جیسے آپ مزید چیزوں کے متعلق سوچیں انہیں اس فہرست میں شامل کر دیں، اور جیسے جیسے آپ ان چیزوں کو حاصل کرتے جائیں، انہیں فہرست سے کاٹتے جائیں۔ جو کچھ آپ چاہتے ہیں اس کی فہرست بنانے کا ایک آسان راستہ اسے گروہوں میں تقسیم کرنا ہے:

صحت اور جسم

آپ کا شعبہ

Scanned by CamScanner

دولت

رشتے

ذاتی خواہشات

مادی چیزیں

اور پھر ان چیزوں کو شامل کر دیں اُن چیزوں میں جو آپ ہر گروہ میں پانا چاہتے ہیں۔

جب آپ ان چیزوں کے متعلق بالکل واضح ہو جائیں گے جو آپ چاہتے ہیں، تو آپ بالکل درست سمت دیکھ رہے ہوں گے جہاں آپ یہ چاہتے ہیں کہ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت آپ کی زندگی بدلے، اور اب آپ سب سے دلچسپ اور سنسنی خیز ایڈونچر شروع کرنے کے لیے تیار ہیں جو آپ نے پہلے کبھی نہیں کیا!

Scanned by CamScanner

پہلا دن

خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں

''جب میں نے خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کرنا شروع کیا،
تو میری پوری زندگی ہی بدل گئی۔''

وِلی نیلسن: گلوکار-نغمہ نگار

آپ نے لوگوں کو یہ کہتے سنا ہوگا کہ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کرو، جب آپ ان چیزوں کے بارے میں سوچتے ہیں جن کے لیے آپ شکر گزار ہیں، تو آپ یہی کر رہے ہیں۔ لیکن جو چیز آپ نے سمجھی نہیں ہے وہ یہ ہے کہ خود کو ملنے والی نعمتوں کو شکر ادا کرنا سب سے بہترین مشق ہے جو آپ کر سکتے ہیں، اور یہ شکر جادوئی انداز میں آپ کی پوری زندگی بدل دے گا!

جب آپ ان چیزوں کا شکر ادا کرتے ہیں جو آپ کے پاس ہیں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ وہ کتنی کم ہیں، بس آپ ان چیزوں کو فوری طور پر بڑھتا ہوا دیکھیں گے۔ اگر آپ اس دولت کا شکر ادا کریں گے جو آپ کے پاس ہے، چاہے تھوڑی ہی کیوں نہیں، آپ اپنی دولت کو جادوئی انداز میں بڑھتا ہوا دیکھیں گے۔ اگر آپ ایک رشتے کے لیے شکر گزار ہوں گے، چاہے وہ اتنا اچھا نہ بھی ہو، تو آپ

Scanned by CamScanner

اسے معجزانہ طور پر بہتر بنتا ہوا دیکھیں گے۔ اگر آپ اس نوکری کے لیے شکر ادا کریں گے جو آپ کے پاس ہے، چاہے یہ آپ کی پسندیدہ نوکری نہ بھی ہو، تو چیزیں بدلنا شروع ہو جائیں گی تا کہ آپ اپنی نوکری سے لطف اندوز ہوں، اور آپ کے کام کے لیے ایک دم سے ہر طرح کے مواقع کھلنا شروع ہو جائیں گے۔

دوسری جانب یہ کہ جب ہم اپنی نعمتوں کا شکر ادا نہیں کرتے، تو ہم بلاارادہ منفی چیزوں کو گننے کے جال میں پھنس جاتے ہیں۔ ہم منفی چیزوں کو اس وقت دیکھتے ہیں جب ہم ان چیزوں کے متعلق بات کرتے ہیں جو ہمارے پاس نہیں ہیں۔ ہم منفی چیزیں دیکھتے ہیں جب ہم دوسرے لوگوں پر تنقید یا ان میں غلطیاں تلاش کرتے ہیں، جب ہم ٹریفک، قطاروں میں انتظار کرنے، تاخیر ہونے، گورنمنٹ، پیسے کی کمی یا موسم کے متعلق شکایت کرتے ہیں۔ جب ہم منفی چیزوں پر نظر رکھتے ہیں تو وہ اور زیادہ بڑھ جاتی ہیں، لیکن سب سے بڑھ کر یہ کہ ہر منفی چیز کے ساتھ جو ہم دیکھتے ہیں، وہ یہ ہے کہ ہم ان نعمتوں کو ختم کر دیتے ہیں جو ہمیں ملنے والی ہوتی ہیں۔ میں نے دونوں کو آزمایا- اپنی نعمتوں کا شکر بھی ادا کیا اور منفی چیزوں پر نظر بھی رکھی- اور میں آپ کو یقین دلا سکتی ہوں کہ اپنی نعمتوں کا شکر ادا کرنا اپنی زندگی میں وافر مقدار میں حاصل کرنے کا واحد راستہ ہے۔

"اپنے مسائل گن کر اپنی نعمتوں کو کھونے سے بہتر ہے کہ اپنی نعمتوں کا نام لیتے ہوئے شکر ادا کریں۔"

مالٹبی ڈی۔ بابکاک: مصنف اور پادری

صبح سب سے پہلا کام، یا دن میں جتنی آسانی سے آپ کر سکتے ہیں، اپنی نعمتوں کا شکر ادا کریں۔ آپ اپنے ہاتھ سے فہرست لکھ سکتے ہیں، کمپیوٹر میں ٹائپ

Scanned by CamScanner

کر سکتے ہیں، یا کوئی مخصوص کتاب یا ڈائری استعمال کر سکتے ہیں اور اپنے تمام تر اظہارِ تشکر کو ایک جگہ لکھ سکتے ہیں۔ آج، آپ اپنی زندگی میں ملنے والی دس نعمتوں کی سادہ سی فہرست بنائیں گے جن کے لیے آپ شکرگزار ہیں۔

جب آئن سٹائن نے شکریہ ادا کیا، تو انہوں نے اس کے متعلق سوچا کہ وہ کیوں شکرگزار ہیں۔ جب آپ اس وجہ کے متعلق سوچیں گے کہ آپ کیوں کسی مخصوص شخص، چیز یا صورتحال کے لیے شکرگزار ہیں، تو آپ مزید گہرائی سے شکرانہ محسوس کریں گے۔ یاد رکھیں کہ اظہارِ تشکر کا جادو آپ کے احساسات کے درجے کے مطابق ہوگا! لہٰذا اپنی فہرست میں ہر چیز کے ساتھ اس کی وجہ لکھیں کہ آپ اس کے لیے کیوں شکرگزار ہیں۔

یہاں آپ کی فہرست لکھنے کے لیے تھوڑا سا تصور پیش کیا گیا ہے:

☆ میں بے انتہا شکرگزار ہوں: _____ کس لیے؟ _____

کیونکہ _____ وجہ _____

☆ میں بہت خوش اور شکرگزار ہوں: _____ کس لیے؟ _____

کیونکہ _____ وجہ _____

☆ میں حقیقتاً شکرگزار ہوں: _____ کس لیے؟ _____

کیونکہ _____ وجہ _____

☆ میں اپنے پورے دل سے آپ کا شکریہ ادا کرتا/کرتی ہوں: _____

کس لیے؟ _____

کیونکہ _____ وجہ _____

جب آپ اپنی دس نعمتوں کی فہرست مکمل کر لیں، تو واپس جائیں اور ہر

Scanned by CamScanner

ایک کو پڑھیں، چاہے اپنے ذہن میں یا بلند آواز میں۔ جب آپ خود کو ملنے والی نعمت کے اختتام پر پہنچ جائیں، تو ان جادوئی الفاظ کو تین بار کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور جس قدر آپ سے ممکن ہو سکے اتنا زیادہ اس نعمت کے لیے شکرانہ محسوس کریں۔

مزید اظہارِ تشکر محسوس کرنے میں اپنی مدد کرنے کے لیے، آپ کائنات، خدا، اپنی روح، زندگی، اپنی ذات یا کوئی بھی دوسرا تصور جس پر آپ کی توجہ مرکوز ہو اظہارِ تشکر کر سکتے ہیں۔ جب آپ کسی چیز یا کسی شخص کی طرف اظہارِ تشکر کا رُخ موڑیں گے تو آپ اسے اور زیادہ محسوس کریں گے، اور آپ کا اظہارِ تشکر مزید بڑھے گا، اور مزید جادو تخلیق کرے گا! یہ ایک وجہ ہے کہ کیوں قدیم اور مقامی ثقافتیں اظہارِ تشکر کو سمت دکھانے کے لیے سورج جیسی علامات کا انتخاب کرتیں۔ وہ اچھائی کے ایک آفاقی ذریعے کی طرف توجہ مبذول کرنے کے لیے محض مادی علامات استعمال کرتے، اور اس علامت پر غور کرنے سے وہ مزید شکرانہ محسوس کرتے۔

اپنی زندگی بدلنے میں اپنی نعمتوں کا شکرانہ ادا کرنے کی مشق بے حد سادہ اور بے حد قوی ہے، اس لیے میں چاہتی ہوں کہ آپ اگلے 27 دنوں کے لیے ہر دن اپنی فہرست میں مزید دس نعمتیں شامل کرنا جاری رکھیں۔ آپ شاید یہ سوچیں کہ ہر دن میں دس نعمتیں تلاش کرنا مشکل ہے جن کے لیے آپ شکرگزار ہیں، لیکن آپ جتنا زیادہ ان کے بارے میں سوچیں گے، اتنا زیادہ آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ کتنا زیادہ شکرگزار ہونا چاہیے۔ اپنی زندگی کو ذرا قریب سے دیکھیں؛ آپ کو بہت کچھ ملا ہے، اور آپ لگاتار ہر دن بہت کچھ وصول کر رہے ہیں۔ درحقیقت یہاں پر بہت سی چیزوں کے لیے شکر ادا کیا جا سکتا ہے!

Scanned by CamScanner

آپ اپنے گھر، اپنے خاندان، اپنے دوستوں، اپنے کام، اور اپنے عزیزوں کے لیے شکر ادا کر سکتے ہیں۔ آپ سورج، پانی جو آپ پیتے ہیں، کھانا جو آپ کھاتے ہیں، اور ہوا جس میں آپ سانس لیتے ہیں، کے لیے شکرگزار ہو سکتے ہیں، ان میں سے کسی ایک کے سوا بھی آپ زندہ نہیں رہ سکیں گے۔ آپ درختوں، جانوروں، سمندروں، پرندوں، پھولوں، پودوں، نیلے آسمانوں، بارش، چاند، ستارے اور ہماری خوبصورت سی زمین کے لیے شکر ادا کر سکتے ہیں۔

آپ اپنی حسوں کے لیے شکر ادا کر سکتے ہیں: آپ کی آنکھیں جو دیکھتی ہیں، آپ کے کان جو سنتے ہیں، آپ کا منہ جو چکھتا ہے، آپ کی ناک جو سونگھتی ہے، اور آپ کی جلد جو آپ کو محسوس کرنے کے قابل بناتی ہے۔ آپ اپنی ٹانگوں کا شکر ادا کر سکتے ہیں جن سے آپ چلتے ہیں، آپ کے ہاتھ جن سے آپ تقریباً ہر کام کرتے ہیں، آپ کی آواز جو آپ کو دوسرے سے بات کرنے اور اپنی بات بیان کرنے کے قابل بناتی ہے۔ آپ اپنے بہترین مدافعتی نظام کے لیے شکر ادا کر سکتے ہیں جو آپ کو تندرست رکھتا ہے، اور آپ کے تمام تر اعضاء جو آپ کے جسم کو برقرار رکھتے ہیں تا کہ آپ زندہ رہ سکیں۔ اور آپ کے عالی شان انسانی دماغ کا کیا، جس کی نقل دنیا میں کوئی بھی کمپیوٹر ٹیکنالوجی نہیں بنا سکتی؟

یہاں ان چیزوں کی فہرست دی گئی ہے جو آپ کو اُن عظیم پہلوؤں کی یاددہانی کرائیں گے جن میں آپ نعمتوں کو شکر ادا کرنے کے لیے دیکھ سکیں گے۔ آپ اس میں کسی بھی وقت کوئی بھی موضوع شامل کر سکتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں، جو اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کے لیے کیا اہم ہے۔

Scanned by CamScanner

اظہارِ تشکر کے موضوعات:

☆ صحت اور جسم

☆ کام اور کامیابی

☆ دولت

☆ رشتے

☆ خواہشات

☆ خوشیاں

☆ محبت

☆ زندگی

☆ قدرت: زمین، ہوا، پانی اور سورج

☆ مادی اشیاء و خدمات

☆ آپ کا منتخب کردہ کوئی بھی موضوع

ہر دفعہ جب آپ اپنی نعمتوں کو گنیں آپ کو لازمی طور پر بہتری اور خوشی محسوس کرنی چاہیے، اور جتنا اچھا آپ محسوس کریں گے وہی آپ کی پیمائش کرے گا کہ آپ کتنا شکرانہ محسوس کر رہے ہیں۔ آپ جتنا زیادہ اظہارِ تشکر محسوس کریں گے، اتنی ہی زیادہ خوش محسوس کریں گے، اور اتنی ہی جلدی آپ کی زندگی تبدیل ہوگی۔ کچھ دنوں میں آپ بہت تیزی سے خوشی محسوس کریں گے، اور باقی دنوں میں اس میں شاید کچھ دیر لگے۔ لیکن جس طرح آپ ہر دن خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کرنا جاری رکھیں گے، آپ دیکھیں گے کہ ہر لمحہ آپ کے احساسات میں واضح اور

Scanned by CamScanner

بڑا فرق آتا جا رہا ہے، اور آپ دیکھیں گے کہ آپ کی نعمتوں میں جادوئی انداز میں اضافہ ہو گیا ہے!

جادو کی یاد دہانی کا پیغام

آج کے دن کل کے لیے جادوئی مشق کو چند ایک دفعہ پڑھنا نہ بھولیں، جیسے کہ آپ کو اپنا آنے والا کل شروع کرنے سے پہلے کچھ مخصوص کام کرنے کی ضرورت ہے۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 1

1- صبح سب سے پہلا کام، اپنی زندگی میں دس نعمتوں کی فہرست بنائیں جن کے لیے آپ شکرگزار ہیں۔

2- وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان نعمتوں کے لیے شکرگزار ہیں۔

3- واپس جائیں اور اپنی فہرست کا مطالعہ کریں، چاہے اپنے دل میں یا بلند آواز میں۔ جب آپ ہر ایک کے اختتام پر پہنچ جائیں۔ تو جادوئی الفاظ کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور جتنا آپ سے ممکن ہو سکے اتنا زیادہ ان نعمتوں کا شکرانہ محسوس کریں۔

4- اگلے 27 دن تک ہر صبح اس جادوئی مشق کے ان پہلے تین کاموں کو دہرائیں۔

5- آج ہی آنے والے کل کی جادوئی مشق کا مطالعہ کریں۔

Scanned by CamScanner

دوسرا دن

جادوئی پتھر

"اپنی موجودہ نعمتوں پر نظر رکھیں جو ہر انسان کے پاس وافر مقدار میں ہیں، نہ کہ ماضی کی بدقسمتی پر جو ہر انسان کے مقدر میں کچھ نہ کچھ ہوتی ہے۔"

چارلس ڈکنز: مصنف

ان مشقوں کے ساتھ شروع میں کام کرتے ہوئے، اظہارِ تشکر کو ایک عادت بنانے میں لگاتار بھر توجہ کے ساتھ کچھ دن لگیں گے۔ ہر چیز جو آپ کو شکر ادا کرنے کے لیے یاددہانی کراتی ہے وہ آپ کی اپنی زندگی کو سونے میں بدلنے کے لیے مدد کر رہی ہے، اور یہ جادوئی مشق بالکل اسی کے متعلق ہے۔

لی براور نے اظہارِ تشکر کی ٹھوس مشق کو دا سیکریٹ فلم اور کتاب میں پیش کیا ہے، جب انہوں نے موت کے دہانے پر کھڑے ایک بچے کے باپ کی کہانی ہمیں بتائی جس نے اپنے بیٹے کی صحت کے لیے شکرگزار ہونے کے لیے ایک پتھر کا استعمال کیا، اور اس کا بیٹا معجزاتی طور پر صحت یاب ہو گیا۔ تب سے اظہارِ تشکر کا پتھر

Scanned by CamScanner

پوری دنیا میں بہت سے لوگوں کے لیے کامیاب ثابت ہوا ہے، جنہوں نے اسے دولت، صحت اور خوشیوں کے لیے استعمال کیا ہے۔

سب سے پہلے ایک پتھر یا ایک چٹان تلاش کریں۔ ایک چھوٹے سے سائز کا انتخاب کریں جو آپ کے ہاتھ کی ہتھیلی میں آ جائے اور جس کے اردگرد آپ اپنی انگلیوں کو بند کر لیں۔ ایک ایسے پتھر کا انتخاب کریں جو کہ ملائم ہے، جس کے کنارے دھاری دار نہیں، جس کا زیادہ وزن نہ ہو اور جو آپ کو اپنے ہاتھوں میں پکڑ کر اچھا محسوس ہو۔

اگر آپ کا کوئی باغیچہ ہے تو، آپ جادوئی پتھر کو اپنے باغیچے سے تلاش کر سکتے ہیں یا دریا، ندی، یا سمندر کے کنارے یا پھر پارک سے۔ اگر آپ کی ان میں سے کسی بھی جگہ پر رسائی نہیں ہے، تو پھر اپنے پڑوسیوں، خاندان یا دوستوں سے پوچھیں۔ شاید آپ کے پاس پہلے سے کوئی خوبصورت پتھر موجود ہو جو آپ اپنے جادوئی پتھر کی طرح استعمال کر سکتے ہیں۔

جب آپ اپنا جادوئی پتھر تلاش کر لیں، تو اپنے بیڈ کے ایک طرف رکھیں، کسی ایسی جگہ جہاں آپ اسے آسانی سے اُس وقت دیکھ سکیں جب آپ بیڈ پر سونے کے لیے جائیں گے۔ اگر ضرورت پڑے تو جگہ کو تھوڑا کھلا کریں تا کہ آپ اپنے جادوئی پتھر کو آسانی سے اُس وقت دیکھ سکیں جب آپ سونے کے لیے جائیں۔ اگر آپ ایک الارم کلاک کا استعمال کرتے ہیں، تو اسے اپنی الارم کلاک کے ساتھ رکھ دیں۔

آج رات جب آپ سونے کے لیے اپنے بستر پر جائیں تو اس سے پہلے اپنا جادوئی پتھر حاصل کریں، اسے اپنے ہاتھ کی ہتھیلی میں تھامیں، اور اپنی انگلیوں کو

Scanned by CamScanner

اس کے اردگرد بند کر دیں۔

ان تمام اچھی چیزوں کے متعلق دوبارہ سوچیں جو پورے دن کے دوران ہوئیں، اور سب سے اچھی چیز معلوم کریں جو پیش آئی اور جس کے لیے آپ شکرگزار ہیں۔ پھر اس اچھی چیز کے لیے، جادوئی الفاظ کہیں جو پیش آئی، ''آپ کا شکریہ''۔ اس جادوئی پتھر کو اپنے بستر کے قریب دوبارہ واپس رکھ دیں۔ اور بس!

اگلے 26 دن تک ہر رات، جادوئی پتھر کی اس مشق کو کرتے جائیں۔ سونے سے پہلے، پورے دن کے متعلق دوبارہ سوچیں، اور ان تمام اچھی چیزوں کو معلوم کریں جو اس کے دوران پیش آئیں۔ اپنے ہاتھوں میں اپنے جادوئی پتھر کو تھامے ہوئے، اس چیز کے لیے جتنا آپ کر سکیں اتنا زیادہ شکر ادا کریں، اور کہیں ''شکریہ''۔

ایک پتھر کا استعمال ایک سادہ سی چیز معلوم ہوتی ہے، لیکن اس مشق سے آپ اپنی زندگی میں جادوئی چیزیں شروع ہوتی ہوئی دیکھیں گے۔

جب آپ ایک اچھی چیز کے بارے میں سوچیں گے جو اس دن کے دوران پیش آئی، تو آپ مزید اچھی چیزوں کی تلاش کریں گے، تلاش کرنے اور پھر ایک بہترین کا فیصلہ کرنے اس سارے عمل میں درحقیقت آپ بہت سی چیزوں کے متعلق سوچ رہے ہوں گے جن کے لیے آپ شکرگزار ہیں۔ آپ اس بات کی بھی یقین دہانی کر رہے ہوں گے کہ آپ سونے کے لیے جا رہے ہیں اور ہر صبح اظہارِ تشکر کے ساتھ بیدار ہوں گے۔

خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کرنا اور جادوئی پتھر کی یہ مشقیں اس بات کی یقین دہانی کرائیں گی کہ آپ اپنے دن کا آغاز اور اختتام اظہارِ تشکر کے ساتھ

Scanned by CamScanner

کریں گے۔ بلکہ، یہ اس قدر طاقتور ہیں کہ ایک دوسرے کے ساتھ مل کر یہ آپ کی زندگی کو چند ہی مہینوں میں بدل دیں گی۔ لیکن یہ کتاب بہت سی جادوئی مشقوں کے ذریعے آپ کی زندگی کو بہت تیزی سے بدلنے کے لیے تیار کی گئی ہے۔ کیونکہ اظہارِ تشکر مزید چیزوں کو کھینچ لاتا ہے جن کا شکر ادا کیا جا سکے، لگاتار 28 دن کی اظہارِ تشکر کی محنت آپ کے شکرانے کی مقناطیسی قوت کو بڑھائے گی۔ جب آپ اظہارِ تشکر کی مضبوط مقناطیسی قوت حاصل کر لیں گے، تو آپ جادو کی طرح خود بخود ہی ہر اس چیز کو اپنی طرف کھینچیں گے جو آپ چاہتے ہیں اور جس کی آپ کو ضرورت ہے!

جادو کی یاددہانی کا پیغام

آج کے دن کل کے لیے جادوئی مشق کو چند ایک دفعہ پڑھنا نہ بھولیں، آپ کو شروع کرنے سے پہلے کچھ تصویریں جمع کرنے کی ضرورت ہوگی۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 2

1۔ جادو کی مشق نمبر ایک سے لے کر تین تک اقدام کو دہرائیں۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ ایک جادوئی پتھر تلاش کریں اور اسے اپنے بیڈ کے قریب رکھیں۔

3۔ آج رات سونے سے پہلے، اپنے جادوئی پتھر کو اپنے ہاتھ میں پکڑیں اور کسی اچھی چیز کے متعلق سوچیں جو اس دن پیش آئی۔

4۔ اس بہترین چیز کے لیے جادوئی لفظ کہیں جو اس دن پیش آئی، شکریہ۔

5۔ اگلے 26 دن تک ہر رات جادوئی پتھر کی مشق دہراتے رہیں۔

6۔ آنے والے کل کی مشق کا آج ہی مطالعہ کریں۔

Scanned by CamScanner

تیسرا دن

جادوئی رشتے

تصور کریں کہ اگر آپ اس زمین پر سب سے نیک انسان ہوتے، تو آپ کے پاس کچھ بھی کرنے کی خواہش نہ ہوتی۔ ایک ایسی تصویر بنانے کا کیا فائدہ ہوگا جسے کوئی بھی نہ دیکھ سکے؟ ایک موسیقی کو ترتیب دینے کا کیا فائدہ ہوگا کہ جسے کوئی بھی نہ سن سکے؟ کوئی چیز ایجاد کرنے کا کیا فائدہ ہوگا اگر اسے استعمال کرنے کے لیے کوئی نہ ہو؟ ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کی کوئی وجہ نہ ہوتی کیونکہ آپ جہاں کہیں بھی جاتے وہ بالکل ویسی ہی ہوتی جہاں آپ پہلے تھے- وہاں کوئی نہ ہوتا۔ آپ کی زندگی میں کوئی مسرت، کوئی خوشی نہ ہوتی۔

یہ آپ کے دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات اور تجربات ہی ہیں جو آپ کی زندگی کو خوشی، معنی، اور مقصد دیتے ہیں۔ اسی کی وجہ سے، آپ کے رشتے ناتے آپ کی زندگی پر باقی سب چیزوں سے زیادہ اثرانداز ہوتے ہیں۔ اپنے خوابوں کا جہاں پانے کے لیے، یہ ضروری ہے کہ آپ یہ سمجھیں کہ آپ کے رشتے ناتے اس وقت آپ کی زندگی پر اثرانداز ہیں، اور وہ آپ کی زندگی کو جادوئی انداز میں بدلنے کے لیے اظہارِ تشکر کا سب سے مضبوط ذریعہ ہیں۔

Scanned by CamScanner

سائنس اب ماضی کے ذہین لوگوں کی دانائی کی تصدیق کر رہی ہے، تحقیقی مطالعہ کے ساتھ ظاہر کر رہی ہے کہ وہ لوگ جو شکر ادا کرتے ہیں وہ قریبی رشتوں کے حامل ہوتے ہیں، دوستوں اور عزیزوں سے زیادہ وابستہ ہوتے ہیں، اور دوسرے لوگ ان کی طرف لطیفانہ انداز میں دیکھتے ہیں۔ لیکن غالباً اس سے بھی زیادہ حیران کن شماریات جو تحقیقاتی مطالعہ سے نکالے گئے وہ یہ ہیں کہ کوئی بھی شخص دو طرح سے شکایت کرتا ہے: تو سوچ سے یا پھر الفاظ سے۔ ایک رشتے کو بہتر بنانے کے لیے دس نعمتیں ہونی چاہئیں۔ دس سے کم نعمتوں پر جب کوئی شکایت کرتا ہے، تو رشتہ بگاڑ کا شکار ہو جائے گا، اور اگر یہ رشتہ شادی کا ہے، تو زیادہ امکان ہے کہ یہ طلاق کے ساتھ ختم ہو جائے گا۔

اظہارِ تشکر رشتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ جیسے ہی آپ کسی بھی تعلق میں اظہارِ تشکر کا اضافہ کریں گے، آپ اپنے رشتے میں جادوئی انداز میں بے شمار خوشیاں اور اچھائیاں پائیں گے۔ اپنے رشتوں کا شکر ادا کرنے سے نہ صرف آپ کے رشتے بدل جاتے ہیں؛ بلکہ یہ آپ کو بھی بدل دیتا ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ اس وقت آپ کی قوت برداشت کیا ہے، اظہارِ تشکر آپ کو مزید قوت برداشت، سمجھ بوجھ، ہمدردی، اور مہربانی کے جذبات فراہم کرے گا، ایسے مقام پر جہاں آپ خود کو بھی پہچان نہیں پائیں گے۔ چھوٹی چھوٹی پریشانیاں جو آپ کبھی محسوس کرتے تھے اور وہ شکایات جو آپ اپنے رشتوں میں کیا کرتے تھے ختم ہو جائیں گی، کیونکہ جب آپ حقیقت میں کسی شخص کا شکریہ ادا کرتے ہیں، تو ایسی کوئی چیز نہیں ہوتی جو آپ اس شخص میں بدلنے کے خواہاں ہیں۔ آپ اُس پر تنقید، شکایات یا الزام نہیں لگائیں گے، کیونکہ آپ اس میں موجود اچھائیوں کے لیے اظہارِ تشکر کرنے میں

Scanned by CamScanner

مصروف ہیں۔ بلکہ، آپ ان چیزوں کو دیکھ بھی نہیں پائیں گے جن پر آپ شکایات کیا کرتے تھے۔

''ہمیں صرف اس وقت زندہ کہا جا سکتا ہے جب ہمارے دل
ہمیں ملنے والے خزانے سے واقف ہوں۔''

تھورنٹن وِلڈر: مصنف اور ڈرامہ نگار

الفاظ بہت طاقت رکھتے ہیں، لہٰذا جب آپ کسی شخص کے متعلق شکایت کرتے ہیں تو درحقیقت آپ اپنی ہی زندگی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ آپ ہی کی زندگی اذیت جھیلے گی۔ کشش کے قانون کے مطابق آپ کسی بھی دوسرے شخص کے متعلق جو کچھ بھی سوچتے یا کہتے ہیں، آپ وہی سب اپنے آپ تک لے آتے ہیں۔ یہی وہ وجہ ہے کہ آخر کیوں دنیا کے عظیم ترین ذہنوں نے اور معلموں نے ہمیں شکریہ ادا کرنے کا کہا۔ وہ جانتے تھے کہ اپنی زندگی میں مزید حاصل کرنے کے لیے، اپنی زندگی کو جادوئی انداز سے بھرپور کرنے کے لیے، آپ کو دوسروں کا اسی طرح شکر ادا کرنا ہوگا جیسے کہ وہ ہیں۔ کیا ہوگا اگر آپ ہر قریبی شخص سے کہیں کہ تم مجھے ویسے ہی پیارے لگتے ہو- جیسے کہ تم ہو، آپ کو کیسا محسوس ہوگا؟

آج کی جادوئی مشق یہ ہے کہ لوگوں کا اسی طرح شکر ادا کریں جیسے کہ وہ ہیں! حتیٰ کہ اگر آپ کے تمام تر رشتے اس وقت اچھے ہیں، تو وہ اس مشق سے مزید عمدگی کے ساتھ بہتر ہو جائیں گے۔ اور ہر چیز کے ساتھ جو آپ ہر شخص میں اظہارِ تشکر کے لیے تلاش کریں گے، آپ دیکھیں گے کہ اظہارِ تشکر ایک دم بخود کر دینے والا جادو کرتا ہے، اور آپ کے رشتے مزید بہتر، مزید عمدہ اور مضبوط ہو جائیں گے جن کا آپ نے کبھی سوچا بھی نہ ہوگا کہ وہ ایسے ہو سکتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

اظہارِ تشکر کے لیے اپنے تین قریبی رشتوں کا انتخاب کریں۔ آپ اپنی بیوی، اپنے بیٹے اور اپنے والد یا اپنے دوست، اپنے کاروباری شراکت دار، اور اپنی بہن کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے بہترین دوست، اپنی دادی، اور اپنے چچا کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ آپ کوئی سے بھی تین رشتوں کا انتخاب کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے اہم ہیں، اتنے لمبے عرصے تک جب تک آپ کے پاس ہر شخص کی تصویر ہے۔ ایک تصویر ایک شخص کی ہو سکتی ہے، آپ دونوں کی ایک ساتھ بھی ہو سکتی ہے۔

ایک دفعہ جب آپ نے اپنے تین رشتوں اور تصویروں کا انتخاب کر لیا، تو آپ جادو کا عمل شروع کرنے کے لیے تیار ہیں۔ ایک جگہ بیٹھیں اور ان چیزوں کے متعلق سوچیں جو آپ لوگوں میں ہونے کے شکر گزار ہیں۔ وہ کون سی چیزیں ہیں جو آپ اس شخص کے متعلق بے حد پسند کرتے ہیں؟ ان کی خصوصیات کیا ہیں؟ آپ ان کے تحمل، سننے کی قابلیت، ذہنی صلاحیت، قوت، بہتر فیصلہ سازی، عقلمندی، مسکراہٹ، حسِ مزاح، آنکھوں، مسکان، یا رحم دلی کا شکر ادا کر سکتے ہیں۔ آپ ان کاموں کے لیے شکر ادا کر سکتے ہیں جو اس شخص کے ساتھ کرتے ہوئے لطف اندوز ہوتے ہیں، یا پھر آپ اس وقت کو یاد کر سکتے ہیں، جب وہ شخص آپ کے پاس آپ کا خیال رکھنے کے لیے یا آپ کی مدد کرنے کے لیے آیا تھا۔

جب آپ نے کچھ وقت یہ سوچتے ہوئے گزار لیا کہ آپ اس شخص کے متعلق کس چیز کے لیے شکر گزار ہیں، تو اُس کی تصویروں کو اپنے سامنے رکھیں، اور ایک پین اور نوٹ بک کے ساتھ، یا اپنے کمپیوٹر پر، ان پانچ چیزوں کا انتخاب کریں جن کے لیے آپ شکر گزار ہیں۔ جب آپ ان پانچ چیزوں کی فہرست بنائیں تو اس شخص کی تصویر دیکھیں، ہر جملہ جادوئی الفاظ کے ساتھ شروع کریں، آپ کا شکریہ،

Scanned by CamScanner

اس شخص کو اس کے نام سے مخاطب کریں، اور پھر لکھیں کہ آپ کس لیے شکر گزار ہیں۔

آپ کا شکریہ _____ ان کا نام، _____ اس لیے کہ _____ وجہ

مثال کے طور پر، آپ کا شکریہ، جان، مجھے ہر وقت ہنسانے کے لیے۔ یا، آپ کا شکریہ، ماں، کالج کے دوران میری مدد کرنے کے لیے۔

جب آپ اپنی تین لوگوں کی فہرست مکمل کر لیں، تو آج سے تصویروں کے اپنے ساتھ رکھ کر اس جادوئی مشق کو جاری رکھیں اور انہیں ایسی جگہ رکھیں جہاں پر آپ کی ان نظر پڑتی رہے گی۔ آج جب بھی آپ ان تصویروں کی طرف دیکھیں گے، اس شخص کا جادوئی الفاظ کہتے ہوئے شکریہ کہیں، آپ کا شکریہ، اور اس شخص کا نام لیں:

''تمہارا شکریہ، ہیلی۔''

اگر آپ کا اِدھر اُدھر جانا بہت زیادہ ہے، تو ان تصویروں کو اپنے بیگ یا جیب میں رکھیں اور دن میں تین بار دیکھنے کے لیے تصویریں باہر نکالیں، اسی طریقہ کار کو دہراتے ہوئے۔

اب آپ جانتے ہیں کہ اپنے رشتوں کو بہترین رشتوں میں بدلنے کے لیے اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا کس طرح استعمال کیا جائے۔ تاہم یہ اس کتاب کی اولین شرائط کا حصہ نہیں ہے، آپ شاید اس زبردست مشق کو اپنانا چاہتے ہیں اور اگر ضروری ہو تو ہر رشتے کو بہتر بنانے کے لیے اس کا استعمال کریں۔ آپ اِنہیں رشتوں پر اتنی دفعہ اس کا استعمال کر سکتے ہیں جتنی دفعہ آپ چاہتے ہیں۔ آپ اپنے متعلقہ بہترین چیزوں کا جتنا زیادہ شکر ادا کر سکتے ہیں، آپ کی زندگی میں ہر رشتہ اتنی ہی تیزی سے حیران کن انداز میں تبدیل ہوگا۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 3

جادو کی مشق کے نمبر 1 سے 3 تک کے اقدامات کو دہرائیں۔

1- خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2- اپنے تین قریبی رشتوں کا انتخاب کریں اور ہر شخص کی ایک تصویر اپنے پاس رکھیں۔

3- تصویریں اپنے سامنے رکھ کر، اپنی ڈائری میں یا اپنے کمپیوٹر میں، ہر شخص کے متعلق ایسی پانچ چیزیں لکھیں جن کے لیے آپ شکرگزار ہیں۔

4- ہر جملے کو جادوئی لفظ سے شروع کریں، شکریہ، ان لوگوں کا نام شامل کریں، اور وہ سب لکھیں جن کے آپ خصوصی طور پر شکرگزار ہیں۔

5- آج کے دن تین تصویریں اپنے ساتھ رکھیں، یا انہیں کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں آپ کی ان پر نظر پڑتی رہے۔ تصویروں کو کم از کم تین دفعہ دیکھیں، تصویر میں موجود لوگوں کے ساتھ بات کریں، جادوئی الفاظ کہہ کر ان کا شکریہ ادا کریں، آپ کا شکریہ، اور ان کا نام لیں۔ آپ کا شکریہ، ہیلی۔

6- سونے سے پہلے، جادوئی پتھر کو اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اس بہترین کام کے لیے جو آج کے دن پیش آیا، جادوئی لفظ ادا کریں، شکریہ۔

Scanned by CamScanner

چوتھا دن

صحت

''صحت بہت بڑی دولت ہے۔''

ورجل: رومی شاعر

ہر چیز سے بڑھ کر، صحت زندگی کی بے حد خوبصورت چیز ہے، ہم اپنی صحت عطا کر کے حاصل کر سکتے ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگ، صرف اسی وقت صحت کے متعلق سوچتے ہیں جب ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔ پھر اس کا احساس ہمیں ایک دھچکا دیتا ہے کہ: صحت کے بنا، ہمارے پاس کچھ نہیں ہے۔

اٹلی کی ایک کہاوت ہے جو ہم میں سے بہت سے لوگوں کے متعلق سچائی بیان کرتی ہے: دولت مند وہ ہے جس کے پاس اچھی صحت ہے، چاہے وہ نہ جانتا ہو۔ جب ہم صحت مند ہوتے ہیں تو ہم اپنی صحت کے متعلق بہت کم ہی سوچتے ہیں، آپ ان الفاظ کی سچائی اس وقت محسوس کریں گے جب آپ کو ہلکا پھلکا بخار یا زکام ہوگا، اور آپ اپنے بستر پر ہوں گے۔ جب آپ کی صحت اچھی نہیں ہوتی، تو آپ صرف بہتر محسوس کرنا چاہتے ہیں، اور آپ کے لیے اپنی صحت واپس پانے کے سوا کوئی چیز اہمیت نہیں رکھتی۔

صحت زندگی کا ایک تحفہ ہے؛ یہ ایک ایسی چیز ہے جو آپ نے حاصل کی اور ہر دن لگاتار حاصل کر رہے ہیں۔ باقی چیزوں کے ساتھ ساتھ ہم صحت مند بھی ہونا

Scanned by CamScanner

چاہتے ہیں، تو ہمیں لگاتار مزید صحت حاصل کرتے رہنے کے لیے شکر ادا کرنا چاہیے!

یاد رکھیں:

جو کوئی بھی (صحت کے لیے) شکر ادا کرتا ہے وہ مزید حاصل کرے گا، اور وہ وافر مقدار میں حاصل کرے گا۔ جو کوئی بھی (صحت کے لیے) شکر ادا نہیں کرے گا، جو کچھ اس کے پاس ہے وہ بھی اس سے لے لیا جائے گا۔

آپ ایسے لوگوں کو جانتے ہوں گے جو ایک تندرست طرزِ زندگی اپناتے ہیں اور اس کے باوجود وہ اپنی صحت کھو بیٹھتے ہیں۔ صحت کے لیے شکر ادا کرنا بے حد اہم ہے جو آپ حاصل کر رہے ہیں۔ جب آپ اپنی صحت کا شکر ادا کرتے ہیں، تو آپ نہ صرف اپنی موجودہ صحت کو برقرار رکھیں گے، بلکہ عین اسی وقت آپ اپنے لیے صحت میں اضافے کے لیے جادو بھی کریں گے۔ آپ فوری طور پر اپنی صحت میں ہونے والی بہتری کو بھی دیکھیں گے۔ چھوٹی موٹی تکلیفیں اور پریشانیاں، جسم پر اُبھار، خراشیں، یا زخم جادوئی انداز میں غائب ہونا شروع ہو جائیں گے، اور آپ اپنی طاقت، جوش اور خوشی کو نمایاں طور پر بڑھتا ہوا دیکھیں گے۔

جیسے جیسے آپ اگلی مشق میں سیکھیں گے، اپنی صحت کے لیے اظہارِ تشکر کی باقاعدہ مشق کے ذریعے، آپ اپنے پورے جسم میں باقی تمام چیزوں کے ساتھ ساتھ اپنی نظر، سماعت، اور اپنی تمام حسوں کو بہتر بنا سکیں گے۔ اور یہ سب ایک جادو ہی ہوگا!

''اظہارِ تشکر ایک ویکسین، ایک اینٹی ٹاکسین اور ایک اینٹی سیپٹک ہے۔''

جان ہنری جوویٹ: مصنف

جس قدر آپ اپنی صحت کے لیے شکر گزار ہوں گے اتنے ہی جادوئی انداز

میں آپ کی صحت بہتر ہوگی، اور جس قدر آپ ناشکری کریں گے اسی قدر آپ اپنی صحت کو گرتا دیکھیں گے۔ صحت کی کمی کے ساتھ جینے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کی طاقت، جسمانی قوت، مدافعتی نظام، واضح سوچ، اور آپ کے جسم اور دماغ کے باقی تمام تر نظام کمزور ہیں۔

اپنی صحت کو یقینی بنانے کے لیے شکر ادا کرنا شروع کر دیں، آپ مزید صحت حاصل کرنا شروع کر دیں گے جس کے لیے آپ شکر ادا کر سکیں، اور عین اسی وقت یہ آپ کے جسم اور دماغ میں تناؤ اور پریشانی کو نکال باہر کرے گا۔ سائنسی تحقیقات کے مطالعہ نے ظاہر کیا ہے کہ تناؤ اور پریشانی بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے۔ تحقیقات نے یہ بھی واضح کیا ہے کہ جو لوگ شکر ادا کرتے ہیں جلد صحت یاب ہوتے ہیں، اور عموماً سات سال زیادہ جیتے ہیں!

آپ ابھی اپنی حالتِ صحت کے مطابق دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کتنے شکر گزار ہیں۔ آپ کو ہر دن اچھا محسوس کرنا چاہیے۔ اگر آپ تکلیف محسوس کرتے ہیں اور زندگی گزارنا ایک حقیقی اذیت محسوس ہوتی ہے، یا اگر آپ اپنی عمر کی نسبت کم محسوس نہیں کرتے، تو پھر آپ صحت کی کمی کے ساتھ جی رہے ہیں۔ ذوق کی اس کمی کی سب سے بڑی وجوہات میں سے ایک اظہارِ تشکر کی کمی ہے۔ ہر چیز کو مکمل طور پر بدلنے کی ضرورت ہے، کیونکہ آپ اپنی جسم کو تندرست بنانے کے لیے اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال کرنے جا رہے ہیں!

جادوئی صحت آپ کی جسمانی صحت کے متعلق نیچے دیئے گئے پیراگرافز کے مطالعہ سے شروع ہوتی ہے۔ اپنے جسم کے مخصوص حصے کے لیے ترچھے حروف میں لکھی ہوئی ہر لائن پڑھنے کے بعد اپنی آنکھیں بند کریں اور اپنے ذہن میں ترچھے حروف میں لکھی ہوئی لائن کو پڑھیں، اور اپنے جسم کے اس حصے کے لیے اتنا

Scanned by CamScanner

شکر ادا کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ جب آپ اس چیز کے متعلق سوچیں گے کہ آپ کیوں شکرگزار ہیں، تو یہ سوچ آپ کے اظہارِ تشکر کو مزید گہرائی سے محسوس کرنے میں مدد کرے گی، اور جتنا گہرائی سے آپ اسے محسوس کریں گے، اتنی ہی تیزی سے آپ جسم میں ہونے والے شاندار نتائج کو دیکھیں اور محسوس کریں گے۔

اپنی ٹانگوں اور پیروں کے متعلق سوچیں؛ یہ آپ کی زندگی میں آمدورفت کا اہم ذریعہ ہیں۔ ان تمام چیزوں کے متعلق سوچیں جن کے لیے آپ اپنی ٹانگیں استعمال کرتے ہیں، جیسا کہ کھڑے ہونا، نیچے بیٹھنا، ورزش کرنا، رقص کرنا، سیڑھیاں چڑھنا، گاڑی چلانا، اور سب سے بڑھ کر چلنے کا کرشمہ۔ اپنی ٹانگوں اور پیروں سے آپ اپنے گھر میں چلتے ہیں، غسل خانے میں جاتے ہیں، باورچی خانے میں پانی پینے جاتے ہیں، اور اپنی گاڑی تک چل کر جاتے ہیں۔ آپ اپنی ٹانگوں اور پیروں سے دوکانوں پر جاتے ہیں، گلی میں چلتے ہیں، ایئرپورٹ پر اور ساحل سمندر پر جاتے ہیں۔ چلنے کی صلاحیت ہمیں اپنی زندگی سے لطف اندوز ہونے کی آزادی دیتی ہے! اپنی ٹانگوں اور پیروں کا شکریہ ادا کریں، اور میرا در حقیقت یہی مطلب ہے۔

اپنی بازوؤں اور ہاتھوں کے متعلق سوچیں کہ آپ ایک دن میں کتنی چیزیں اُٹھاتے اور پکڑتے ہیں۔ آپ کے ہاتھ آپ کی زندگی کا بہت بڑا آلہ ہیں، اور یہ ہر دن بنا روکے استعمال ہوتے ہیں۔ آپ اپنے ہاتھوں سے لکھتے، کھانا کھاتے، موبائل یا کمپیوٹر کا استعمال کرتے، نہاتے، کپڑے پہنتے، غسل خانہ استعمال کرتے، چیزیں پکڑتے، اور اپنے لیے ہر کام کرتے ہیں۔ اپنے ہاتھوں کے بنا آپ اپنے کاموں کے لیے دوسرے لوگوں پر انحصار کرتے۔ اپنے بازوؤں، ہاتھوں، اور انگلیوں کا شکریہ ادا کریں!

اپنی ذبردست حسوں کے بارے میں سوچیں۔ آپ کی چکھنے کی حس آپ کو

Scanned by CamScanner

ایک دن میں کئی مرتبہ خوشی دیتی ہے، جب آپ کھاتے اور پیتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ بخار کے باعث اپنی چکھنے کی حس کھو دینے سے کھانا کھانے یا مشروبات پینے کے قابل نہ ہونے کے باعث کھانے اور پینے کی خوشی بھی غائب ہو جاتی ہے!

اپنی سونگھنے کی حس آپ کو زندگی کی حسین خوشبوئیں سونگھنے کے قابل بناتی ہے: پھول، پرفیوم، پکتا ہوا کھانا، سردیوں میں جلتی ہوئی آگ، گرمیوں میں چلنے والی ہوا، حال ہی میں کٹی ہوئی گھاس، بارش کے بعد مٹی کی خوشبو۔ اپنی سونگھنے کی زبردست حس کے لیے شکر ادا کریں!

اگر آپ کے پاس چھونے کی حس نہ ہوتی، تو آپ کو ٹھنڈے گرم، نرم سخت، یا ملائم اور کھردرے کا کبھی پتہ نہ چلتا۔ آپ کبھی چیزوں کو محسوس نہ کر سکتے، یا جسمانی طور پر پیار کا اظہار یا اسے وصول نہ کر سکتے۔ آپ اپنی چھونے کی حس سے اپنے پیاروں کو گلے لگا کر چھوتے ہیں، ایک شخص سے دوسرے تک ہاتھ ملانے کے احساس کو محسوس کرنا زندگی کی سب سے حسین چیزوں میں سے ایک ہے۔ اپنی چھونے کی انمول حس کا شکر ادا کریں!

اپنی آنکھوں کے کرشموں کے متعلق سوچیں، جو آپ کو اپنے عزیزوں اور دوستوں کے چہرے دیکھنے، کتابیں، اخبارات، اور ای میل پڑھنے، ٹی وی دیکھنے، قدرت کی خوبصورتی سیکھنے، اور سب سے بڑھ کر، اپنی زندگی کو چلتے ہوئے دیکھنے کے قابل بناتی ہیں۔ صرف ایک گھنٹے کے لیے اپنی آنکھوں پر پٹی باندھیں اور وہ کام کرنے کی کوشش کریں جو آپ عموماً کرتے ہیں، تو آپ اپنی آنکھوں کی قدر و قیمت جان جائیں گے۔ اپنی آنکھوں کا شکریہ ادا کریں جو آپ کو ہر چیز دیکھنے کے قابل بناتی ہیں!

Scanned by CamScanner

اپنے کانوں کا سوچیں، جو آپ کو دوسرے لوگوں کی آوازیں سننے کے قابل بناتے ہیں تا کہ لوگوں سے بات کر سکیں۔ اپنے کانوں اور حسِ سماعت کے بنا آپ فون کا استعمال نہ کر سکتے، موسیقی نہ سن سکتے، ریڈیو نہ سن سکتے، اپنے عزیزوں کی آواز نہ سن سکتے، یا اپنے اردگرد کی دنیا کی کوئی بھی آواز نہ سن سکتے۔ اپنی سماعت کا شکر ادا کریں!

اور کوئی بھی حس ''دماغ'' کے بنا استعمال کرنا ناممکن ہے، جو آپ کی تمام تر حسوس کے لاکھوں پیغام ایک سیکنڈ میں پہنچاتا ہے! درحقیقت یہ آپ کا دماغ ہی ہے جو آپ اپنی زندگی جینے اور اسے محسوس کرنے کے قابل بناتا ہے، اور دنیا میں ایسی کوئی کمپیوٹر ٹیکنالوجی نہیں ہے جو اس جیسی نقل تیار کر سکے۔ اپنے دماغ اور عالیشان ذہن کا شکر ادا کریں!

ان اَربوں سیلز کے بارے میں سوچیں جو 24 گھنٹے آپ کی صحت، جسم اور زندگی کے لیے متواتر کام کر رہے ہیں۔ اپنے سیلز کا شکر ادا کریں! اپنی زندگی برقرار رکھنے والے اعضاء کے متعلق سوچیں، جو لگاتار آپ کے جسم میں ہر چیز کو صاف، فلٹر اور تازہ کر رہے ہیں، اور اس حقیقت کے متعلق ذرا سوچیں کہ وہ یہ تمام کام خود بخود کرتے ہیں، حتیٰ کہ آپ نے ابھی تک ان کے متعلق سوچا بھی نہیں۔ اپنے اعضاء کا اتنے اچھے انداز میں کام کرنے کے لیے شکر ادا کریں!

لیکن باقی تمام حسوں، نظام، کام، یا دوسرے جسمانی اعضاء میں سب سے معجزانہ، آپ کا دل ہے۔ آپ کا دل باقی تمام اعضاء کی زندگی پر حکمرانی کرتا ہے، کیونکہ یہ آپ کا دل ہی ہوتا ہے جو آپ کے جسم کے ہر نظام میں زندگی برقرار رکھتا ہے۔ اپنے مضبوط اور صحت مند دل کا شکر ادا کریں!

Scanned by CamScanner

اس کے بعد، ایک کارڈ یا کاغذ کا ٹکڑا لیں، اور اس پر بڑے بڑے الفاظ میں لکھیں:

صحت کے تحفے نے میری زندگی برقرار رکھی ہے۔

اس کارڈ کو آج اپنے ساتھ رکھیں، اور کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں آپ کو پتہ ہو کہ آپ اسے بار بار دیکھ سکیں گے۔ اگر آپ ایک ڈیسک پر کام کرتے ہیں، تو آپ اسے اپنے سامنے رکھیں جہاں آپ اسے بار بار دیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ ڈرائیور ہیں، اسے اپنی کار یا ٹرک میں ایسی جگہ رکھیں جہاں آپ اسے بار بار دیکھ سکیں۔ اگر آپ اپنا زیادہ تر وقت گھر پر ہوتے ہیں، تو اسے وہاں رکھ سکتے ہیں جہاں آپ اپنے ہاتھ دھوتے ہیں یا اپنے موبائل کے قریب۔ ایک ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں آپ جانتے ہوں کہ آپ اپنے لکھے ہوئے الفاظ کو بار بار دیکھیں گے۔

آج کم از کم چار مختلف مواقع پر، جب آپ الفاظ کو دیکھیں انہیں آہستہ آہستہ پڑھیں، ایک وقت میں ایک لفظ، اور صحت کے تحفے کے لیے اتنا زیادہ شکر ادا کریں جتنا آپ کر سکتے ہیں۔

اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے صحت کا شکر ادا کرنا ضروری ہے، بلکہ یہ اس بات کی گارنٹی بھی دیتا ہے کہ یہ بڑھتی ہوئی قوت کے ساتھ اور زندگی کے لطف کے ساتھ مسلسل بہتر ہوتی جائے گی۔ اگر اظہارِ تشکر کو بطوری روایتی طبی علاج استعمال کیا جائے، تو ہم صحت کا انقلاب، بڑھتی ہوئی تندرستی اور ایسے معجزات دیکھیں گے جو ہم نے پہلے کبھی نہیں دیکھے۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 4

1۔ جادو کی مشق نمبر ایک سے لے کر تین تک کے اقدام کو دہرائیں۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ کارڈ یا کاغذ کے ایک ٹکڑے پر یہ الفاظ لکھیں: صحت کے تحفے نے میری زندگی برقرار رکھی ہے۔

3۔ اپنے لکھے ہوئے الفاظ کے ساتھ کاغذ کے ٹکڑے کو ایسی جگہ رکھیں جہاں آپ کو پتہ ہو کہ آپ دن میں کئی مرتبہ دیکھیں گے۔

4۔ کم سے کم چار مرتبہ، ان الفاظ کو آہستہ آہستہ پڑھیں، اور اپنی صحت کے حسین تحفے کا اتنا شکر ادا کریں جو آپ کر سکتے ہیں!

5۔ آج رات سونے سے پہلے، اپنے جادوئی پتھر کو اپنے ہاتھ میں پکڑیں اور دن میں پیش آنے والی کسی بھی اچھی چیز کے لیے جادوئی لفظ ادا کریں، شکریہ۔

Scanned by CamScanner

پانچواں دن

دولت

''اظہارِ تشکر دولت ہے۔ شکوے شکایت غربت ہیں۔''

ہیمنال

اگر آپ کی زندگی میں دولت کی کمی ہے، تو سمجھ جائیں کہ دولت کے متعلق پریشانی، تکلیف، حسد، مایوسی، نا اُمیدی، یا خوف محسوس کرنے سے آپ کو کبھی مزید دولت نہیں مل سکتی، کیونکہ یہ احساسات اس دولت کی ناشکری کے باعث پیدا ہوتے ہیں جو آپ کے پاس ہے۔ دولت کے متعلق شکایات کرنا، پیسے کے بارے میں بحث کرنا، پیسے کے متعلق مایوس ہونا، چیزوں کی قیمت پر تنقید کرنا، یا کسی دوسرے کو پیسے کے متعلق بُرا محسوس کروانا شکر گزاری کے اعمال نہیں ہیں، اور آپ کی زندگی میں مالی حالت کبھی بہتر نہیں ہوگی؛ بلکہ یہ مزید بدتر ہوگی۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی موجودہ صورتحال کیا ہے، ایسی سوچ کہ آپ کے پاس زیادہ دولت نہیں ہے، اس دولت کی ناشکری کرنا ہے جو آپ کے پاس ہے۔ آپ کو اپنی موجودہ صورتحال کو اپنے ذہن سے نکالنا ہوگا اور اس کی بجائے

Scanned by CamScanner

اس دولت کا شکر ادا کرنا ہوگا جو آپ کے پاس ہے، تا کہ آپ کی زندگی میں دولت میں جادوئی انداز سے اضافہ ہو!

جو کوئی بھی (دولت کے لیے) شکر ادا کرتا ہے اسے مزید دیا جائے گا، اور وہ وافر مقدار میں حاصل کرے گا۔ جو کوئی بھی (دولت کے لیے) شکر ادا نہیں کرے گا، حتیٰ کہ جو کچھ اس کے پاس موجود ہے وہ بھی لے لیا جائے گا۔

جب آپ کے پاس پیسے کی کمی ہو تو اس وقت شکر ادا کرنا کسی کے لیے بھی کافی مشکل کام ہے، لیکن جب آپ یہ سمجھ جائیں گے کہ جب تک آپ شکر ادا نہیں کریں گے تب تک کچھ بھی تبدیل نہیں ہوگا، تو آپ یہ کام کرنے سے متاثر ہو جائیں گے۔

بہت سے لوگوں کے لیے دولت کا موضوع کافی الجھا ہوا ثابت ہوسکتا ہے، خاص طور پر اس وقت جب ان کے پاس زیادہ دولت نہ ہو، تو جادوئی دولت کی مشق کے لیے دو کام ہیں۔ یہ بات اہم ہے کہ آپ دن کی شروعات پر ہی جادوئی دولت کی پوری مشق کا مطالعہ کریں، کیونکہ آپ اپنے پورے دن دولت کی مشق جاری رکھ سکیں گے۔

ایک جگہ بیٹھ جائیں اور چند منٹ اپنے بچپن کے متعلق سوچنے کے لیے وقف کریں کہ جب آپ کے پاس کچھ رقم یا بہت سی رقم تھی۔ جیسے جیسے آپ ان یادوں کو دہرائیں گے جب آپ کو رقم ادا کی گئی، تو ہر واقعہ کے لیے اپنے پورے دل سے، جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، کہیں اور محسوس کریں۔

کیا آپ کے پاس ہمیشہ سے کھانے کے لیے کھانا ہے؟

کیا آپ ایک گھر میں رہتے ہیں؟

Scanned by CamScanner

کیا آپ نے بہت سالوں تک تعلیم حاصل کی؟

آپ ہر دن سکول کس طرح جاتے؟ کیا آپ کے سکول کی کتابیں، سکول کے لیے کھانا اور وہ تمام چیزیں جو سکول کے لیے آپ کو ضرورت تھیں کیا آپ کے پاس تھیں؟

جب آپ ایک بچے تھے تو کیا آپ چھٹیوں پر گئے؟

جب آپ ایک بچے تھے تو آپ کے لیے سالگرہ کا کون سا تحفہ سب سے بہترین تھا جو آپ نے وصول کیا؟

کیا آپ کے پاس ایک موٹر سائیکل، کھلونے یا پالتو جانور تھا؟

کیا آپ کے پاس کپڑے تھے جب آپ تیزی سے اپنا سائز بدلتے ہوئے بڑھ رہے تھے؟

کیا آپ فلم دیکھنے، کھیل کھیلنے، کوئی موسیقی کا آلہ بجانا سیکھنے کے لیے، یا ایک مشغلے کو جاری رکھنے کے لیے گئے؟

جب آپ کی صحت ٹھیک نہیں تھی تو کیا آپ ڈاکٹر کے پاس گئے اور دوائی لی؟

کیا آپ ڈینٹسٹ کے پاس گئے؟

کیا آپ کے پاس تمام ضروری چیزیں تھی جو آپ ہر دن استعمال کرتے، جیسے کہ آپ کا ٹوتھ برش، ٹوتھ پیسٹ، صابن اور شیمپو؟

کیا آپ نے کار میں سفر کیا؟

کیا آپ نے ٹی وی دیکھا، فون کالز کیں، روشنی، بجلی، اور پانی کا استعمال کیا؟

ان تمام چیزوں کی قیمت ہے، اور آپ نے یہ تمام چیزیں حاصل کیں- بنا کسی قیمت کے! جیسے جیسے آپ اپنے بچپن اور جوانی کی یادوں کو دہرائیں گے، تو

Scanned by CamScanner

آپ کو اندازہ ہوگا کہ آپ نے کتنی زیادہ چیزیں وصول کیں جو بہت محنت سے کمائی ہوئی دولت سے ملتی ہیں۔ ہر یاد اور واقعہ کے لیے شکر ادا کریں، کیونکہ جب پیسے کے لیے سچے دل سے شکرانہ محسوس کر سکتے ہیں، جو آپ نے ماضی میں حاصل کیا، تو مستقبل میں آپ کی دولت جادوئی انداز میں بڑھ جائے گی! عالمگیر قانون اس کی ضمانت دیتا ہے۔

جادوئی دولت کی مشق جاری رکھنے کے لیے، ایک ڈالر بل لیں اور ایک سٹکر پر یہ لکھیں جو آپ بل پر چپکائیں گے:

آپ کا اس تمام دولت کے لیے شکریہ جو مجھے میری ساری زندگی کے دوران دی گئی۔

اپنا جادوئی ڈالر بل ہر دن اپنے ساتھ رکھیں اور اسے اپنے والٹ، پرس یا جیب میں رکھیں۔ کم سے کم ایک دفعہ صبح اور ایک دفعہ دوپہر، یا اتنی دفعہ جتنی دفعہ آپ چاہتے ہیں، اسے باہر لے جائیں اور جادوئی ڈالر بل کو اپنے ہاتھ میں تھامیں۔ اپنے لکھے ہوئے الفاظ پڑھیں اور سچے دل سے اس بے شمار دولت کا شکر ادا کریں جو آپ کو آپ کی زندگی میں دی گئی۔

آپ جتنے مخلص ہوں گے، آپ اتنا زیادہ اسے محسوس کریں گے، اور اتنی ہی تیزی سے اپنے مالی حالات میں معجزاتی تبدیلی دیکھیں گے۔

آپ آنے والے وقت میں یہ کبھی نہیں جان پائیں گے کہ کس طرح آپ کی دولت میں اضافہ ہوگا، لیکن ممکنہ طور پر مزید دولت پانے کے لیے آپ اپنے لیے بہت سے مختلف حالات تبدیل ہوتے ہوئے دیکھیں گے۔ وہ دولت تلاش کر سکیں گے جس کا آپ کو اندازہ بھی نہ ہوگا کہ آپ کے پاس ہے، غیر متوقع کیش یا چیک

Scanned by CamScanner

وصول کریں گے، ڈسکاؤنٹ وصول کریں گے یا قیمتوں میں کمی پائیں گے یا تمام قسم کی مادی چیزیں پائیں گے جس کی شاید آپ کو رقم ادا کرنا پڑتی۔

آج کے بعد، اپنا جادوئی ڈالر بل کسی ایسی جگہ رکھیں، جہاں آپ ہر دن خود کو اس بے شمار دولت کے لیے جو آپ کو دی گئی، شکر ادا کرنے کی یاد دہانی کرانے کے لیے اسے لگاتار دیکھ سکیں گے، کبھی بھی نہ بھولیں کہ جتنی دفعہ آپ جادوئی ڈالر بل کی طرف دیکھیں، اس دولت کے لیے شکرانہ محسوس کریں جو آپ کو دی گئی، آپ مزید جادو کو اپنے سامنے لے آئیں گے۔ دولت کے لیے بے انتہا اظہارِ تشکر بے انتہا دولت کے برابر ہے!

اگر آپ خود کو ایسی صورتحال میں پاتے ہیں جہاں آپ دولت کے ساتھ جُڑی کسی چیز کے متعلق شکایت کرنے لگے ہیں، چاہے یہ آپ کے الفاظ کے تحت ہے یا آپ کی سوچ کے تحت، خود سے پوچھیں: کیا میں اس شکایت کی رقم ادا کرنے کے لیے رضامند ہوں؟ کیونکہ یہ ایک شکایت دولت کے بہاؤ کو کم کر دے گی یا روک دے گی۔

آج کے بعد، خود سے وعدہ کر لیں کہ جب بھی کبھی آپ کوئی رقم وصول کریں گے، چاہے یہ آپ کے کام کی تنخواہ ہے، کوئی فنڈ یا ڈسکاؤنٹ، یا کوئی چیز جو کوئی بھی آپ کو دیتا ہے جس کی کوئی قیمت ہے، آپ سچے دل سے اس کا شکر ادا کریں گے۔ ان تمام حالات کا مطلب ہے کہ آپ نے دولت حاصل کر لی ہے، اور ہر واقعہ اس دولت کا شکر ادا کر کے جو آپ نے حاصل کی، آپ کو اپنی دولت پہلے سے زیادہ بڑھانے اور اس میں اضافہ کرنے کے لیے اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کو استعمال کرنے کا ایک موقع دیتا ہے!

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 5

1۔ جادو کی مشق نمبر ایک سے لے کر تین تک اقدام کو دہرائیں، خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ ایک جگہ بیٹھ جائیں اور اپنے بچپن کے متعلق اور ان تمام چیزوں کے متعلق چند لمحوں کے لیے سوچیں جو آپ کو بنا قیمت کے فراہم کی گئیں۔

3۔ جب آپ اس بات کی دوبارہ یاددہانی کریں گے کہ آپ کو رقم کی ادائیگی کی گئی تھی، تو ہر واقعہ کے لیے اپنے پورے دل سے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں اور محسوس کریں۔

4۔ ایک ڈالر بل یا دوسرے چھوٹے چھوٹے بل لیں اور ایک سٹکر پر یہ موٹے حروف میں لکھیں جسے آپ بل پر چپکائیں گے:

آپ کا اس تمام دولت کے لیے شکریہ جو مجھے میری ساری زندگی کے دوران دی گئی۔

5۔ آج اپنا جادوئی ڈالر بل اپنے ساتھ رکھیں، اور کم از کم ایک دفعہ صبح اور ایک

Scanned by CamScanner

دفعہ دوپہر کو، یا پھر اتنی دفعہ جتنی بار آپ چاہیں، اسے اپنے ساتھ باہر لے کر جائیں اور جادوئی ڈالر بل کو اپنے ہاتھ میں تھامے رکھیں۔ اپنے لکھے ہوئے الفاظ کو پڑھیں اور اس بے شمار دولت کا سچے دل سے شکر ادا کریں جو آپ کو دی گئی۔

6۔ آج کے بعد، اپنا جادوئی ڈالر بل کسی ایسی جگہ رکھیں، جہاں آپ ہر دن خود کو اس بے شمار دولت کے لیے جو آپ کو آپ کی زندگی میں دی گئی، شکر ادا کرنے کی یاد دہانی کرانے کے لیے اسے لگاتار دیکھ سکیں گے۔

7۔ آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

چھٹا دن

کام جادو سے ہوتا ہے

"اگر آپ کوئی سرگرمی، کوئی فن، کوئی مضمون، کوئی مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں، اسے حاصل کریں اور اتنا آگے بڑھائیں جتنا کہ یہ آگے جاسکتا ہے، اسے وہاں تک بڑھائیں کہ جہاں یہ پہلے کبھی نہیں پہنچا، اسے زیادہ سے زیادہ پھیلائیں، پھر اُسے جادوئی سلطنت میں بھیج دیں۔"

ٹام رابنز : مصنف

ایسا کیسے ہوسکتا ہے کہ ایک شخص جو مکمل طور پر غربت میں پیدا ہوا، جس نے صفر سے شروع کیا، اور بہت ہی کم تعلیم کا حامل ہے وہ ایک صدر یا ایک مشہور شخص بن جاتا ہے یا ایک کمپنی بناتا ہے اور دنیا میں سب سے امیر ترین شخص بن جاتا ہے؟ اور ایسا کیسے ہوسکتا ہے کہ دو لوگ ایک ہی پیشے سے شروعات کرتے ہیں، اور ایک شخص کا کام بے حد کامیابی حاصل کر لیتا ہے، جبکہ دوسرا شخص اسی پسِ منظر میں بہت کم کامیابی کے ساتھ کام کرتا ہے، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ اس نے کتنی زیادہ کوشش کی؟ کامیابی میں سے غائب عنصر اظہارِ تشکر ہے، کیونکہ کشش کے قانون کے

Scanned by CamScanner

مطابق آپ کو کامیابی حاصل کرنے کے لیے اس چیز کا شکر ادا کرنا ہوگا جو آپ کے پاس موجود ہے۔ لہٰذا، اظہارِ تشکر کے بنا، دائمی کامیابی حاصل کرنا ناممکن ہے۔

کامیابی حاصل کرنے کے لیے یا اپنے کام یا نوکری میں عمدہ چیزوں میں اضافہ کرنے کے لیے، جیسے کہ مواقع، ترقی، پیسہ، عمدہ خیالات، ذہنی تخلیق، اور پُرامیدی، یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے کام یا نوکری کے لیے شکر ادا کریں۔ آپ جتنا زیادہ شکر ادا کرتے ہیں، آپ کو اس سے زیادہ شکر ادا کرنا ہوگا! اور اب آپ کو یہ اندازہ ہو جانا چاہیے کہ اپنی زندگی میں کسی بھی چیز میں اضافہ کرنے کے لیے آپ کو اس چیز کا شکر ادا کرنا ہوگا جو آپ کے پاس پہلے سے موجود ہے۔

جو کوئی بھی (اپنے کام کے لیے) شکر ادا کرتا ہے اسے مزید دیا جائے گا، اور وہ کثیر مقدار میں حاصل کرے گا۔ جو کوئی بھی (اپنے کام کے لیے) شکر ادا نہیں کرے گا، تو جو کچھ اس کے پاس سے وہ بھی اس سے لے لیا جائے گا۔

جب آپ اپنی نوکری کا شکر ادا کرتے ہیں، آپ خود بخود ہی اپنے کام کو زیادہ وقعت دیں گے، اور جب آپ اپنے کام کو زیادہ وقعت دیں گے، آپ دولت اور کامیابی میں اضافہ کریں گے جو کہ آپ کو لوٹائی جائے گی۔ اگر آپ اپنی نوکری کے لیے شکرگزار نہیں ہیں، آپ خود بخود ہی کم وقعت دیں گے۔ جب آپ کم وقعت دیں گے تو آپ اس میں کمی کر دیں گے جو کہ آپ کو واپس دیا جاتا ہے، اور نتیجے کے طور پر، آپ اپنے کام میں کبھی خوش نہیں ہوں گے، آپ کو کبھی بھی اس سے زیادہ نہیں دیا جائے گا جو آپ نے دیا، اور آپ کا کام یا نوکری سست ہو جائے گی اور آخر کار بگڑ جائے گی، جو آپ کی نوکری جانے کا سبب ہو سکتا ہے۔ یاد رکھیں، وہ لوگ جو شکر ادا نہیں کرتے، تو جو کچھ ان کے پاس ہے وہ بھی ان سے لے لیا جائے گا۔

Scanned by CamScanner

آپ جتنا شکر ادا کرتے ہیں بالکل اسی تناسب سے آپ وصول کرتے ہیں۔ آپ خود اظہارِ تشکر کی مقدار سے جو آپ دیتے ہیں، اس مقدار کو قابو کرتے ہیں جو آپ وصول کرتے ہیں!

اگر آپ ایک کاروبار کے مالک ہیں، تو آپ کے کاروبار کی اہمیت آپ کے اظہارِ تشکر کے مطابق بڑھے گی یا کم ہوگی۔ آپ اپنے کاروبار کے لیے جتنا شکر ادا کریں گے، آپ کے خریدار، آپ کے ملازمین، اور کاروبار اتنا زیادہ بڑھے گا اور اضافہ کرے گا۔ جب کاروبار کا مالک اظہارِ تشکر کرنا چھوڑ دیتا ہے اور اپنے شکرانے کو پریشانی میں بدل دیتا ہے تو اسی وقت اُس کا کاروبار نیچے کی طرف جانا شروع کر دیتا ہے۔

اگر آپ ایک والد/ والدہ ہیں اور آپ کا کام اپنے بچوں کا خیال رکھنا اور اپنے گھر کی دیکھ بھال کرنا ہے، تو اس وقت اپنی زندگی میں موجود چیزوں کو اظہارِ تشکر کے لیے دیکھیں۔ یہ موقع اکثر اوقات پوری زندگی میں صرف ایک دفعہ ملتا ہے، اور جب آپ اس وقت کے لیے شکر ادا کر سکتے ہیں، تو آپ مزید ہمدردی، مزید مدد، مزید خوبصورت لمحات، اور مزید خوشیوں کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

آپ کو اپنی نوکری سے پیار کرنا چاہیے، چاہے وہ کوئی بھی نوکری ہے، کام پر جاتے ہوئے خوش ہوں، آپ کبھی کسی چیز کی کمی نہیں پائیں گے۔ اگر آپ اپنی موجودہ نوکری کے بارے میں ایسا محسوس نہیں کرتے، یا اگر یہ آپ کی پسندیدہ نوکری نہیں ہے، تو اپنی پسندیدہ نوکری حاصل کرنے کا راستہ یہی ہے کہ پہلے اس نوکری کا شکر ادا کریں جو آپ کے پاس ہے۔

آج، یہ تصور کریں کہ آپ کے پاس ایک منیجر ہے جس کا کام آپ کی

Scanned by CamScanner

سوچوں اور احساسات کا ریکارڈ رکھنا ہے جو آپ کی اپنی نوکری کے متعلق ہیں۔ تصور کریں کہ آپ کا منیجر اپنے ہاتھ میں پین اور نوٹ بک لیے آپ کی پیروی کرے گا جہاں کہیں بھی آج آپ جائیں گے۔ اور ہر وہ لمحہ جب آپ اپنی نوکری میں کوئی ایسی چیز دیکھیں گے جس کا شکر ادا کیا جانا چاہیے، آپ کا منیجر اسے لکھ لے گا۔ آپ کا کام یہ ہے کہ شکر ادا کرنے کے لیے اتنی چیزیں تلاش کریں جتنی کہ آپ کر سکتے ہیں تا کہ دن کے اختتام پر آپ کے منیجر کے پاس آپ کے شکرانے کی ایک لمبی فہرست ہو۔ جتنی لمبی فہرست ہوگی، آپ کا منیجر آپ کی دولت، کامیابی، موقعوں، خوشیوں اور کامیابیوں کے لیے اطمینان کے ساتھ اتنا زیادہ جادو کر سکتا ہے۔

اپنے کام میں ان تمام چیزوں کے متعلق سوچیں جن کے لیے آپ اظہارِ تشکر کر سکتے ہیں۔ شروعات اس کے متعلق سوچتے ہوئے کریں کہ آپ کے پاس درحقیقت ایک نوکری ہے! اس بارے میں سوچیں کہ کتنے لوگ آپ کے نیچے ملازمت کرتے ہیں، جو ایک نوکری حاصل کرنے کے لیے ہر کام کریں گے۔ وقت بچانے والے ان آلات کے متعلق سوچیں جو آپ استعمال کرتے ہیں، جیسے کہ فون، پرنٹر، انٹرنیٹ، اور کمپیوٹر۔ ان لوگوں کے متعلق سوچیں جن کے ساتھ آپ کام کرتے ہیں، اور وہ دوستی جو آپ ان کے ساتھ رکھتے ہیں۔ ان لوگوں کے متعلق سوچیں جو آپ کی نوکری کو آسان بناتے ہیں، جیسے ریسیپشن، معاونین، صفائی کرنے والا اور اشیاء فراہم کرنے والے لوگ۔ اس بارے میں سوچیں کہ کتنا اچھا محسوس ہوتا ہے جب آپ تنخواہ کا چیک وصول کرتے ہیں اور اپنی نوکری کے پسندیدہ پہلوؤں کے متعلق سوچیں جو آپ کرنا پسند کرتے ہیں۔

یہ کہہ کر، ایک ایسا منیجر تصور کرنے سے آپ اظہارِ تشکر کے لیے کچھ نہ کچھ

Scanned by CamScanner

تلاش کرلیں گے، جو آپ کے لیے نوٹ بناتا ہے:

میں بہت شکرگزار ہوں کہ _____ ؟

جتنی گہرائی سے آپ کا منیجر یہ محسوس کر سکے گا کہ آپ شکرانہ محسوس کر رہے ہیں، اتنی ہی جلدی آپ کا منیجر آپ کے کام میں جادو کرنا شروع کر دے گا، اور اتنا ہی زیادہ جادو ہوگا۔ یہ ممکن ہے کہ آپ ایک ہی دن میں اپنے کام کے لیے بے حد اظہارِ تشکر پیدا کر سکتے ہیں اتنا کہ آپ فوری طور پر حالات بہتر ہوتے ہوئے دیکھیں گے۔ قسمت حادثاتی طور پر نہیں کھلتی۔ یہ محض اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت ہوتی ہے!

اگر یہ جادوئی مشق ہفتے کے اختتام پر کام نہیں آتی یا جب آپ اپنے کام پر نہیں ہوتے، تو اگلے دن کی مشق یا مشقوں پر چلے جائیں، یا پھر واپس جائیں اور اس جادوئی مشق کو پہلے دن سے استعمال کریں جب آپ کام پر ہوں۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 6

1۔ جادو کی مشق نمبر ایک سے لے کر تین تک اقدام کو دہرائیں۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ آج کام کے وقت تصور کریں کہ آپ کا ایک منیجر ہے جو آپ کی پیروی کر رہا ہے، جب بھی آپ اظہارِ تشکر کے لیے کوئی چیز تلاش کرتے ہیں تو وہ ایک نوٹ تحریر کر رہا ہوتا ہے۔ آج آپ کا کام اظہارِ تشکر کے لیے اتنی چیزیں تلاش کرنا ہے جتنی کہ آپ کر سکتے ہیں۔

3۔ یہ کہہ کر ایک ایسا منیجر کا تصور کرنے سے جو آپ کے لیے نوٹ تحریر کرتا ہے، آپ اظہارِ تشکر کے لیے کچھ نہ کچھ تلاش کر ہی لیں گے، میں بہت شکرگزار ہوں کہ-------؟ اور اتنا شکرانہ محسوس کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں۔

4۔ آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

ساتواں دن

منفی سوچ سے چھٹکارے کا جادوئی راستہ

چاہے یہ کسی ہنگامی صورتحال میں، کاروباری دباؤ میں، صحت کی کمی میں یا نوکری میں مسائل کے ساتھ جُڑا کوئی تعلق ہو، منفی حالات اظہارِ تشکر کی کی ایک لمبے عرصے سے کمی کے باعث کھڑے ہوتے ہیں۔ اگر ہم اپنی زندگی میں کسی بھی وقت شکر ادا نہیں کرتے، تو ہم بلا ارادہ ان چیزوں کو اپنی ہی عطاؤں کے بدلے میں لے رہے ہیں۔ عطا کردہ چیزوں کے بدلے میں لینا منفیت کی بہت بڑی وجہ ہے، کیونکہ جب ہم عطا کردہ چیزوں کے بدلے میں لیتے ہیں تو ہم بدلے میں شکر ادا نہیں کر رہے ہوتے، اور ہم اپنی زندگی میں ہونے والے جادو کو روک دیتے ہیں۔ محض دوسروں کا شکریہ ادا کرنے سے ہمیشہ ہماری زندگی جادوئی انداز میں بھرپور ہوتی چلی جائے گی، عطا کردہ چیزوں کے بدلے میں بہت کچھ لینے سے ہماری زندگی ہمیشہ خالی ہوتی چلی جائے گی۔

کیا آپ اپنی صحت کا شکر ادا کرتے ہیں جب یہ اچھی ہوتی ہے؟ یا پھر آپ صرف اس وقت اپنی صحت پر غور کرتے ہیں جب آپ کا جسم تکلیف یا علالت میں ہوتا ہے؟ کیا آپ ہر دن اپنی نوکری کے شکرگزار ہیں، یا پھر آپ صرف اس وقت ہی اپنی نوکری کو اہمیت دیتے ہیں جب آپ یہ سنتے ہیں کہ نوکریوں کی کمی ہو

Scanned by CamScanner

جائے گی؟ کیا آپ اپنی تنخواہ کے لیے ہر لمحہ شکر ادا کرتے ہیں جب آپ اسے وصول کرتے ہیں، یا آپ اپنی تنخواہ اپنی عطاؤں کے بدلے میں وصول کرتے ہیں؟ کیا آپ اپنے محبوب کے لیے شکرگزار ہیں جب ہر چیز بہتر چل رہی ہے یا پھر آپ صرف اس وقت اپنے پیارے کے متعلق دوسروں سے بات کرتے ہیں جب کوئی مسئلہ ہوتا ہے؟ کیا آپ شکر ادا کرتے ہیں جب آپ کی کار اچھی چل رہی ہے؟ یا پھر آپ صرف اس وقت اپنی کار کے متعلق سوچتے ہیں جب یہ خراب ہوتی ہے؟

کیا آپ ہر دن زندہ رہنے کے لیے شکرگزار ہیں؟ یا پھر آپ اپنی عطا کردہ چیزوں کے بدلے میں اپنی زندگی لے رہے ہیں؟

اپنی عطا کردہ چیزوں کے بدلے لینے سے نتائج شکایات، منفی سوچوں اور منفی الفاظ میں نکلتے ہیں۔ لہٰذا جب آپ شکایت کرتے ہیں تو کشش کے قانون کے تحت آپ اپنی زندگی میں مزید ایسی چیزیں لے آتے ہیں جن کے متعلق شکایت کی جائے!

اگر آپ موسم، ٹریفک، اپنے باس، اپنے شوہر/ بیوی، اپنے خاندان، کسی دوست، کسی اجنبی، قطاروں میں انتظار کرنے، بل، معاشیات، کسی چیز کی قیمت یا کسی کمپنی کی خدمات کے متعلق شکایات کر رہے ہیں، تو آپ بالکل بھی شکرگزار شخص نہیں ہیں، اور آپ اپنے خوابوں کی زندگی کو ہر شکایت کے ساتھ مزید دور رہے ہیں۔

اب آپ یہ سمجھ گئے ہیں کہ شکایات کرنا، منفی سوچ اور منفی الفاظ، اور عطا کردہ چیزوں کے بدلے لینا آپ کی زندگی میں اچھی چیزوں کو روک دیتا ہے۔ اب آپ سمجھ گئے ہیں کہ جب کوئی چیز بہت بگڑ جاتی ہے تو آپ بلاارادہ شکرگزاری کا مظاہرہ نہیں کر رہے۔ جب آپ شکر ادا کرتے ہیں تو منفی سوچ رکھنا ناممکن ہے۔ جب آپ شکر ادا کرتے ہیں تو تنقید اور الزام تراشی کرنا ناممکن ہے۔ جب آپ شکر

Scanned by CamScanner

ادا کرتے ہیں تو کوئی منفی احساس رکھنا یا افسردگی محسوس کرنا ناممکن ہے۔ اور سب سے اچھی خبر تو یہ ہے کہ اگر آپ کی زندگی میں موجودہ طور پر کوئی منفی صورتحال درپیش ہے تو اظہارِ تشکر سے اسے بدلنے میں زیادہ وقت نہیں لگے گا۔ منفی صورتحال ہوا کے جھونکے کے ساتھ غائب ہو جائے گی۔۔۔۔ بالکل جادو کی طرح!

سب سے پہلے، شاید یہ تھوڑا مشکل ہو، منفی صورتحال میں آپ کو شکر ادا کرنے کے لیے اچھی چیزوں کو دیکھنا ہوگا۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ چیزیں کتنی بُری ہیں، آپ ہمیشہ اظہارِ تشکر کے لیے کچھ نہ کچھ تلاش کر سکتے ہیں، خاص طور پر جب آپ یہ جانتے ہوں کہ آپ کا اظہارِ تشکر جادوئی انداز میں ہر منفی صورتحال کو بدل دے گا۔ والٹ ڈزنی، جو زندگی کے حقیقی جادو کے متعلق جانتا تھا، نے اپنی فلم ''پالیانا'' میں دکھایا ہے کہ یہ کس طرح کیا جاتا ہے۔

ڈزنی کی 1960 کی فلم ''پالیانا'' نے The Glad Game (خوش ہونے کے لیے بنایا گیا ایک کھیل) نمایاں کیا، جس نے مجھ پر بہت گہرا اثر کیا جب میں ایک بچی تھی۔ میں نے اپنے بچپن اور نوعمری میں The Glad Game کھیلی جو اس فلم میں دکھائی گئی۔ یہ گیم کھیلنے کے لیے اور آپ کو خوش ہونے کے لیے اتنی زیادہ چیزیں دیکھنی پڑتی ہیں جو آپ دیکھ نہیں پا رہے ہوتے، خاص طور پر منفی صورتحال میں۔ منفی صورتحال میں کوئی ایسی چیز تلاش کرنے سے حل نکل آتا ہے جس کے متعلق خوشی محسوس کی جا سکے (یا اظہارِ تشکر کے لیے چیزیں تلاش کی جا سکیں)!

والٹ ڈزنی نے ''پالیانا'' میں اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت پیش کی، اور ہزاروں سال پہلے گوتم بدھ نے اسی جادوئی طاقت کو استعمال کرنے کا راستہ دکھایا، جب انہوں نے کہا:

Scanned by CamScanner

"چلیں اُٹھیں اور شکر ادا کریں، اس لیے کہ اگر ہم نے آج بہت کچھ نہیں سیکھا، تو کم سے کم ہم نے تھوڑا سا تو سیکھا، اور اگر ہم نے تھوڑا بھی نہیں سیکھا، تو کم سے کم ہم بیمار تو نہیں پڑے، اور اگر ہم بیمار پڑ گئے، تو کم سے کم ہم مرے تو نہیں ہیں؛ تو پھر چلو ہم سب شکر ادا کریں۔"

گوتم بدھ

گوتم بدھ کے الفاظ کو اپنا رجحان بنالیں اور آج اپنی زندگی کے کسی ایک مسئلے یا منفی صورتحال کو لیں جو آپ حل کرنا چاہتے ہیں، اور شکر ادا کرنے کے لیے دس چیزوں کی طرف دیکھیں۔ میں جانتی ہوں کہ اس مشق کی شروعات کرنا مشکل ہوسکتا ہے، لیکن گوتم بدھ آپ کو ایسا کرنے کا راستہ دکھا رہا ہے۔ اپنے کمپیوٹر میں یا اپنی ڈائری میں دس چیزوں کی تحریری فہرست بنائیں۔

مثال کے طور پر آپ کا مسئلہ یہ ہوسکتا ہے کہ آپ کے پاس کام نہیں ہے، اور اپنی بھرپور کوشش کے باوجود آپ ابھی بھی بے روزگار ہیں۔ جادوئی طور پر اس صورتحال کو بدلنے کے لیے آپ کو اس صورتحال پر بھرپور مشق کرنا ہوگی۔ یہاں پر کچھ اس کی کچھ مثالیں ہیں کہ آپ کو کیا کہنا چاہیے:

1۔ میں بہت شکرگزار ہوں کہ اس صورتحال میں میرے پاس اپنے خاندان کے ساتھ گزارنے کے لیے زیادہ وقت ہے۔

2۔ میں شکرگزار ہوں کہ میری زندگی بہت بہتر ہے کیونکہ میرے پاس بہت سا فارغ وقت ہے۔

3۔ میں بہت شکرگزار ہوں کہ میرے پاس میری زیادہ تر زندگی میں نوکری

Scanned by CamScanner

تھی، اور یہ کہ میں تجربہ کار ہوں۔

4۔ میں دل سے شکر ادا کرتا ہوں کہ ایسا پہلی دفعہ ہی ہوا ہے کہ میں بے روزگار ہوں۔

5۔ میں شکر ادا کرتا ہوں کہ یہاں بہت سی ملازمتیں ہیں، اور ہر دن مزید نوکریاں آتی جارہی ہیں۔

6۔ میں ان تمام چیزوں کے لیے شکر گزار ہوں جو میں نے نوکریوں کی درخواستیں دیتے ہوئے اور انٹرویو کے لیے جانے پر سیکھیں۔

7۔ میں شکر ادا کرتا ہوں کہ میری صحت اچھی ہے اور یہ کہ میں کام کرسکتا ہوں۔

8۔ میں اپنے خاندان کی حوصلہ افزائی اور مدد کے لیے شکر گزار ہوں۔

9۔ میں اس آرام کا شکر گزار ہوں جو میرے پاس ہے، کیونکہ مجھے اس کی ضرورت تھی۔

10۔ میں اپنی نوکری جانے کا شکر گزار ہوں، مجھے اندازہ ہوا ہے کہ نوکری کا حصول میرے لیے کیا معنی رکھتا ہے۔ مجھے آج سے پہلے اس کا کبھی علم نہیں ہوا تھا۔

بے روزگار شخص اظہارِ تشکر کے نتیجے میں مختلف حالات کو اپنی جانب کھینچے گا، اور اس کی موجودہ صورتحال یقیناً جادوئی انداز میں تبدیل ہو جائے گی۔ اظہارِ تشکر کی طاقت کسی بھی منفی صورتحال سے زیادہ ہے، اور منفی صورتحال کو بدلنے کے لاتعداد طریقے ہیں۔ آپ کو بس اظہارِ تشکر کی مشق کرنی ہے اور جادو ہوتا ہوا دیکھنا ہے!

چلیں ایک اور مثال لے لیں؛ ایک بیٹا جس کے اپنے والد کے ساتھ تعلقات اچھے نہیں ہیں۔ بیٹا یہ محسوس کرتا ہے کہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ جو کچھ وہ کرتا ہے اس کے لیے کبھی کافی نہیں ہوتا۔

Scanned by CamScanner

1- میں شکر ادا کرتا ہوں کہ میری زندگی کے زیادہ تر رشتے بہت اچھے ہیں۔

2- میں اپنے والد کا اتنی سخت محنت کرنے کے لیے شکرگزار ہوں تا کہ میں تعلیم حاصل کر سکوں جو وہ حاصل نہیں کر سکے۔

3- میں اپنے والد کا میرے بچپن سے لے کر اب تک میرے خاندان کی مدد کرنے کا شکرگزار ہوں، کیونکہ مجھے اس وقت کوئی اندازہ نہیں تھا کہ اپنے خاندان کو چلانے کے لیے کتنی سخت محنت اور پیسہ لگتا ہے۔

4- میں اپنے والد کا مجھے میرے بچپن میں ہر ہفتے باسکٹ بال کے لیے لے جانے کا شکر ادا کرتا ہوں۔

5- میں شکر ادا کرتا ہوں کہ میرے والد میرے ساتھ اتنے سخت مزاج نہیں ہیں جتنا کہ وہ ماضی میں تھے۔

6- میں شکر ادا کرتا ہوں کہ میرے والد میری بہت پرواہ کرتے ہیں، کیونکہ وہ کبھی بھی اتنے سخت نہ ہوتے اگر انہیں اتنی پرواہ نہ ہوتی۔

7- میں شکرگزار ہوں کہ میں نے اپنے والد کے ساتھ اپنے رشتے کے دوران ہمدردی اور اپنے بچوں کے ساتھ بہت زیادہ ہم آہنگی کرنا سیکھا۔

8- میں اپنے والد کا مجھے یہ دکھانے کے لیے شکرگزار ہوں کہ خوش باش، خوداعتماد بچے کو پالنے کے لیے حوصلہ افزائی کتنی اہم ہے۔

9- میں دل سے شکر ادا کرتا ہوں کہ میں اپنے والد کے ساتھ مسکرایا۔ کچھ لوگ ایسا نہیں کر پاتے کیونکہ ان کے پاس باپ نہیں ہوتا۔ اور کچھ دوسرے بچے جو اپنے والد کھو بیٹھتے ہیں وہ کبھی بھی اپنے والد کے ساتھ دوبارہ مسکرانے کا موقع حاصل نہیں کر پائیں گے۔

Scanned by CamScanner

10۔ میں دل سے شکر ادا کرتا ہوں کہ میرے پاس میرا والد ہے، کیونکہ مشکل وقت کے درمیان ہی اچھا وقت ہوتا ہے، اور آگے میرے، میرے والد کے ساتھ مزید اچھے لمحات آئیں گے۔

اپنے والد کے لیے بیٹے کے دل سے محسوس کیے گئے اظہارِ تشکر کے احساسات کے نتیجے میں وہ اپنے تعلقات کو بہتر تعلقات میں بدل دے گا۔ جب بیٹے نے اپنے والد کے متعلق سوچ اور احساسات کا راستہ بدل دیتا ہے، تو اس سے فوری طور پر وہ سب بھی بدل جاتا ہے جو وہ اپنے والد کی طرف سے اپنی جانب کھینچ رہا ہوتا ہے۔ اگرچہ بیٹا اپنے دل ہی دل میں شکر ادا کرے تو بیٹے کا اظہارِ تشکر ایک بہت ہی طاقتور اور بڑی مقدار میں اس کے اپنے والد کے ساتھ تعلقات پر جادوئی اثر ڈالے گا۔ وہ اپنے اظہارِ تشکر کو برقرار رکھتا ہے، کشش کے قانون کے مطابق، یقیناً بیٹا اپنے والد کے ساتھ بہت بہتر حالات پائے گا، اور ان کا رشتہ فوری طور پر بہتر ہونا شروع ہو جائے گا۔

یاد رکھیں، کہ آپ اسی صورت میں فرق جان سکتے ہیں کہ آپ کا اظہارِ تشکر کام کر رہا ہے یا نہیں جس وقت آپ اس کو اچھے انداز میں محسوس کرتے ہیں۔ آپ کو اظہارِ تشکر کی مشق کرنے کے بعد صورتحال کے متعلق بہت بہتر محسوس کرنا چاہیے۔ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کے کام کرنے کا پہلا ثبوت آپ کے احساسات کا بدلنا ہے، لہٰذا جب آپ اس کے متعلق بہتر محسوس کرتے ہیں، تو آپ جانتے ہیں کہ صورتحال بہتر ہوگی اور مسائل کے حل نکل آئیں گے۔ کوئی بھی منفی صورتحال جو آپ حل کرنا چاہتے ہیں تو اس کا حل یہی ہے کہ اظہارِ تشکر پر اس وقت تک غور کریں جب تک آپ اندر سے اچھا محسوس نہیں کر لیتے؛ پھر آپ جادو کو باہر کی دنیا میں اس کے

Scanned by CamScanner

حیران کر دینے والے انداز میں کام کرتا دیکھیں گے۔

اپنی تحریری فہرست بناتے ہوئے، اس بات کو یقینی بنالیں کہ آپ نے نیچے دیئے گئے طریقے سے ان دس چیزوں کو شامل کر لیا ہے جن کے لیے آپ شکر گزار ہیں:

میں بہت شکر گزار ہوں کہ _____۔

یا، میں دل سے شکر ادا کرتی ہوں کہ _____۔

اور جملے کو اس چیز سے مکمل کر لیں جس کے لیے آپ شکر گزار ہیں۔ آپ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کو استعمال کرنے کا والٹ ڈزنی والا طریقہ بھی استعمال کر سکتے ہیں اگر آپ کو یہ آسان لگتا ہے تو:

میں بہت خوش ہوں کہ _____۔

اور جملے کو اس چیز سے مکمل کر لیں جس کے لیے آپ شکر گزار ہیں۔

ایک دفعہ جب آپ نے دس چیزوں کی فہرست بنا لی جن کے لیے آپ شکر گزار ہیں تو منفیت سے باہر نکلنے کا جادوئی طریقہ یہ لکھ کر مکمل کریں:

مسئلے کو حل کرنے کے بہترین طریقہ کار کے لیے آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ۔

اور صرف آج کے لیے دیکھیں کہ کیا آپ کوئی بھی منفی چیز کہے بغیر ایک دن گزار سکتے ہیں۔ یہ شاید تھوڑا مشکل ہو، لیکن دیکھیں کہ کیا آپ ایک دن اس طرح کر سکتے ہیں؟ ایسا کرنے کی ایک اہم وجہ ہے، اور وہ یہ کہ ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کو کوئی علم نہیں کہ ہم کس قدر منفی انداز میں بات کرتے ہیں، لیکن آپ کو ایک دن اپنے الفاظ کو دیکھنے کے بعد اندازہ ہو جائے گا۔ یاد رکھیں کہ منفیت اور گلے

Scanned by CamScanner

شکوے ایسی چیزوں کو مزید اکٹھا کر لیتے ہیں، اور اگر آپ اس بات سے آگاہ ہیں کہ آپ کیا کہہ رہے ہیں اور اگر آپ اُس چیز کے اثرات دیکھنا چاہتے ہیں جو آپ کہنے جا رہے ہیں تو آپ رُک سکتے ہیں اور فیصلہ کر سکتے ہیں کہ اگر آپ خود کو کوئی منفی چیز کہتے یا سوچتے ہوئے دیکھتے ہیں تو یہ زندگی گزارنے کا ایک جادوئی طریقہ ہے جو آپ استعمال کر سکتے ہیں۔ فوری طور پر رُک جائیں، اور کہیں:

مجھے کہنا چاہیے کہ میں بہت شکر گزار ہوں کہ _____۔

باقی جملے کو کسی چیز کے ساتھ مکمل کریں، کوئی بھی چیز جس کے لیے آپ شکر گزار ہیں۔ زندگی گزارنے کے اس ضابطے کو اپنے ساتھ رکھیں، اور جب بھی آپ کو اس کی ضرورت ہو اسے تھام لیں۔

اگر مستقبل میں کوئی بھی چھوٹی موٹی مشکل یا پریشانی آتی ہے، تو یاد رکھیں کہ چنگاریوں کو آگ میں کی صورت اختیار کرنے سے پہلے ہی اظہارِ تشکر کے ساتھ بجھا دیں۔ عین اُسی وقت آپ اپنی زندگی میں جادو کا شعلہ جلا لیں گے!

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 7

1۔ جادو کی مشق نمبر ایک سے لے کر تین تک اقدام کو دہرائیں۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ اپنی زندگی کے ایک مسئلے یا منفی صورتحال کا انتخاب کریں جسے آپ حل کرنا چاہتے ہیں۔

3۔ اس منفی صورتحال کے متعلق دس چیزوں کی فہرست بنائیں جن کے لیے آپ شکرگزار ہیں۔

4۔ اپنی فہرست کے اختتام پر لکھیں: مسئلے کے اس بہترین حل کے لیے، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ۔

5۔ صرف آج کے دن کے لیے دیکھیں، کہ کیا آپ ایک دن بنا کوئی منفی الفاظ ادا کئے گزار سکتے ہیں۔ اگر آپ خود کو منفی چیزیں سوچتے یا کہتے ہوئے دیکھتے ہیں، تو زندگی گزارنے کا جادوئی طریقہ اپنائیں۔ فوری طور

Scanned by CamScanner

پر رُک جائیں اور کہیں: لیکن مجھے یہ کہنا چاہیے کہ میں دل سے شکر ادا کرتا ہوں کہ-----۔

6۔ آج رات سونے سے پہلے اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

آٹھواں دن

جادو کا عنصر

''ایک شکر گزار دل ہمیشہ خوش رہتا ہے۔''

ڈبلیو۔ جے۔ کیمرون: صحافی اور تاجر

مصر کی قدیم تاریخ میں جائیں تو کھانا کھانے سے پہلے شکریہ ادا کرنا ایک تہذیب ہے جس کی ہزاروں سالوں سے پیروی کی گئی ہے۔ اکیسویں صدی میں چلتی ہوئی تیز رفتار زندگی کے ساتھ ساتھ کھانے پر شکر ادا کرنے کے لیے وقت نکالنا بہت پیچھے چھوڑ دیا گیا ہے۔ لیکن کھانے اور پینے کے سادہ سے عمل کو شکر ادا کرنے کے ایک موقع کے طور پر استعمال کرنے سے آپ کی زندگی کے جادو میں بے انتہا اضافہ ہوگا!

اگر ایسے وقت کے متعلق سوچیں جب آپ سچ میں بہت بھوکے تھے، تو آپ کو یاد آئے گا کہ آپ اُس وقت صحیح انداز میں سوچ یا کام نہیں کر سکتے تھے، آپ کا جسم کمزوری محسوس کر رہا تھا، شاید آپ نے کانپنا شروع کر دیا، آپ کا ذہن بے ربط ہو گیا، اور آپ کے احساسات بہت مدھم پڑ گئے۔ یہ سب بس چند گھنٹے کھانا نہ کھانے کے باعث ہوا! آپ کو زندہ رہنے، سوچنے اور اچھا محسوس کرنے کے لیے کھانے کی

Scanned by CamScanner

ضرورت ہے، تو اس لیے کھانے پر شکر ادا کرنے کی بہت سی وجوہات ہیں۔

کھانے کے لیے مزید شکرانہ محسوس کرنے کے لیے ایک لمحہ رُکیں اور ان تمام لوگوں کے متعلق سوچیں جنہوں نے آپ کو کھانا کھلانے کے لیے اپنا کردار ادا کیا۔ آپ کو تازہ سبزیاں اور پھل کھلانے کے لیے کسانوں نے سبزیوں اور پھلوں کو اُگایا اور لگاتار پانی دے کر سیراب کیا، کئی مہینوں تک ان کی حفاظت کی جب تک وہ کٹائی کے لیے تیار نہ ہو گئے۔ پھر انہیں چننے والے آئے، انہیں چننے والے اور تقسیم کرنے والے اور ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے والے لوگ جو دن رات کتنا لمبا فاصلہ طے کرتے ہیں، وہ سب کے سب اس بات کو یقینی بنانے کے لیے مکمل ہم آہنگی کے ساتھ کام کر رہے ہیں کہ آپ تک ہر سبزی اور پھل بالکل تازہ پہنچے، اور پورا سال میسر ہو۔

اناج اُگانے والوں، مچھیروں، دودھ دوہنے والوں، کافی اور پتی اُگانے والوں اور ڈبے میں بند کھانا فراہم کرنے والی تمام کمپنیوں کے متعلق سوچیں جو کھانا ہم تک پہنچانے کے لیے انتھک محنت کرتے ہیں اور ہم کھاتے ہیں۔ دنیا کی کھانے کی پیداوار ایک دم بخود کر دینے والا عمل ہے جو ہر دن ہوتا ہے، اور ایک ناقابلِ فہم بات ہے کہ یہ سب کام اُس وقت ہوتا ہے جب آپ ان بے شمار لوگوں کے متعلق سوچتے ہیں جو دنیا بھر کے سٹورز، ریسٹورانٹس، سپر مارکیٹس، کیفے، ہوائی جہازوں، سکولوں، ہسپتالوں، اور پوری دنیا پر موجود ہر گھر میں کھانے اور پینے کی رسد برقرار رکھنے میں شامل ہوتے ہیں۔

کھانا ایک تحفہ ہے! یہ قدرت کی ایک نعمت ہے، کیونکہ اگر قدرت ہمیں مٹی، غذائیت اور پانی نہ پہنچاتی تو ہمارے لیے کھانے اور کھانا اُگانے کو کچھ نہ ہوتا۔

Scanned by CamScanner

بنا پانی کے، کوئی کھانا، سبزی، جانور یا انسانی زندگی نہ ہوتی۔ ہم کھانا پکانے کے لیے، کھانا اُگانے کے لیے، اپنے باغ کو ہرا بھرا رکھنے کے لیے، اپنے غسل خانے کی سپلائی کے لیے، اپنی گاڑیوں کو برقرار رکھنے کے لیے جو چلتی ہیں، اپنے ہسپتالوں کو سہارا دینے کے لیے، ایندھن، کوئلہ نکالنے، اور صنعتوں میں مصنوعات بنانے، سڑکیں بنانے، کپڑے بنانے اور پوری دنیا میں موجود اپنے صارفین کی مصنوعات اور آلات بنانے، پلاسٹک، شیشہ اور دھات بنانے، زندگی بچانے والی ادویات بنانے، اپنے گھروں کی تعمیر اور دوسری تمام عمارتوں کو بنانے کے لیے پانی استعمال کرتے ہیں۔ پانی ہماری زندگی برقرار رکھتا ہے۔ پانی، پانی، پانی، عظیم الشان پانی!

''اگر اس دنیا میں جادو ہے تو وہ پانی کے قابو میں ہے۔''

لورین آئیزلی: ماہرِ بشریات اور قدرتی سائنس کا مصنف

پانی اور کھانے کے بنا ہم کہاں جائیں گے؟ ہم یہاں ہوتے ہی نہ۔ ہمارے خاندان یا دوستوں میں سے کوئی بھی یہاں نہ ہوتا۔ ہمارے پاس یہ دن یا کوئی بھی آنے والا کل نہ ہوتا۔ مگر یہاں ہم اس خوبصورت سے سیارے پر ایک ساتھ ہیں، اس کی مشکلات اور خوشیوں کے ساتھ زندگی جی رہے ہیں، صرف اور صرف قدرت کے کھانے اور پانی کے تحفے کے باعث! کھانے یا پینے سے پہلے سادہ سے جادوئی الفاظ ''آپ کا شکریہ کہنا''، پانی اور کھانے جیسے کرشمے کے لیے اظہارِ تشکر کا عمل ہے۔

سب سے حیران کن چیز تو یہ ہے کہ جب آپ کھانے اور پانی کے لیے شکر ادا کرتے ہیں، تو یہ صرف آپ کی زندگی کو تبدیل نہیں کرتا؛ بلکہ آپ کا اظہارِ تشکر دنیا بھر کی رسد پر اثر کرتا ہے۔ اگر بہت سے لوگ کھانے اور پانی کے لیے شکرانہ محسوس

Scanned by CamScanner

کریں، تو درحقیقت یہ ان لوگوں کی مدد کرے گا جو فاقوں سے مر رہے ہیں اور اشد ضرورت میں ہیں۔ کشش کے قانون اور نیوٹن کے عمل اور ردِعمل کے قانون کے مطابق اظہارِ تشکر کے مجموعے کا عمل یقیناً اپنے برابر مجموعی ردِعمل پیدا کرے گا، جو پوری دنیا میں ہر کسی کے لیے پانی اور کھانے کی کمی کے حالات بدل دے گا۔

مزید یہ کہ کھانے اور پانی کے لیے آپ کا اظہارِ تشکر آپ کی زندگی میں جادو کو برقرار رکھتا ہے، اور یہ ہر اس چیز کو جو آپ کو پیاری ہے ایک خوبصورت سنہری دھاگے سے باندھ دے گا، ہر اس چیز کو جسے آپ پیار کرتے ہیں، اور ہر اس چیز کو جس کا آپ خواب دیکھ رہے ہیں۔

پرانے وقتوں میں جب لوگ یہ یقین رکھتے تھے کہ جب وہ اپنے کھانے اور پانی کے لیے شکرانے کے ساتھ دعا کرتے ہیں تو جس چیز کے لیے بھی وہ دعا کر رہے ہیں وہ پاکیزہ ہو جاتی ہے، اور جب آپ مفروضوں اور دریافتوں کو دیکھیں جو کوانٹم فزکس نے حال ہی میں کی ہیں، جیسے کہ مشاہدہ کرنے والے عمل کے نتیجے میں قدیم وقتوں کے لوگ بہت حد تک صحیح ہیں۔ کوانٹم فزکس میں مشاہدہ کرنے والے عمل کا نتیجہ تبدیلیوں کا حوالہ دیتا ہے کہ مشاہدے کا عمل اسی چیز کو تخلیق کرتا ہے جس کا مشاہدہ کیا گیا۔ تصور کریں کہ اگر کھانے اور پینے کے اظہارِ تشکر پر غور کرنے سے ان کی توانائی میں تبدیلی آ جائے، اور اسے شفاف بنا دے تو ہر وہ چیز جو آپ کھاتے ہیں اس کا آپ کے جسم پر بنیادی طور پر خوشگوار اثر ہوگا۔

کھانے اور پینے کے ساتھ فوری طور پر اظہارِ تشکر کے جادو کا تجربہ کرنے کا ایک راستہ یہ بھی ہے جو کچھ آپ کھا یا پی رہے ہیں اس سے حقیقی طور پر لطف اندوز ہوں۔ جب آپ اپنے کھانے یا پینے سے لطف اندوز ہوتے ہیں تو آپ اس کی

Scanned by CamScanner

تعریف کرتے ہیں، یا شکر ادا کرتے ہیں۔ ایک تجربے کے طور پر، اگلی دفعہ آپ کھانا کھانے یا کوئی بھی مشروب پینے کے درمیان میں ہی جب آپ منہ میں کچھ ڈالیں، تو اپنے منہ میں موجود کھانے کے ذائقے پر غور کریں یا نگلنے سے پہلے مشروب کے ذائقے پر غور کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ جب آپ اپنے منہ میں موجود کھانے پر یا مشروب پر توجہ دیتے ہیں، اور اس سے لطف اندوز ہوتے ہیں تو ذائقہ بڑھتا ہوا معلوم ہوتا ہے، اور جب آپ اس پر توجہ نہیں دیتے تو ذائقہ حیرت انگیز طور پر کمزور پڑ جاتا ہے۔ یہ آپ کی اظہارِ تشکر اور توجہ مرتکز کرنے کی طاقت ہے جو فوری طور پر ذائقے کو بڑھاتی ہے!

آج کچھ بھی کھانے یا پینے سے پہلے، چاہے کوئی گوشت، پھل کا ایک ٹکڑا، یا کوئی ہلکی پھلکی غذا کھانے لگے ہیں یا کسی چیز کا کوئی مشروب پینے لگے ہیں، بشمول پانی کے، ایک لمحے کے لیے یہ دیکھنے کے لیے ٹھہریں کہ آپ کیا کھانے یا پینے جا رہے ہیں، اور اپنے ذہن میں یا بلند آواز میں جادوئی الفاظ کہیں، آپ کا شکریہ! اور اگر ایک نوالہ لیتے ہوئے اس سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں؛ تو یہ نہ صرف آپ کے لطف میں اضافہ کرے گا، بلکہ یہ آپ کی مزید شکرانہ ادا کرنے میں مدد کرے گا۔

آپ ایک ایسا کام بھی کر سکتے ہیں جو میں کرتی ہوں، جو میرے مزید اظہارِ تشکر محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے۔ جب میں جادوئی الفاظ کہتی ہوں، تو میں اپنے کھانے یا پانی کے اوپر اپنی اُنگلی ہلاتی ہوں جیسے کہ میں انہیں جادو بکھیر رہی ہوں، اور میں نے یہ تصور کیا کہ بکھرے ہوئے جادو نے فوری طور پر ہر اس چیز کو شفاف کر دیا جسے اس نے چھوا۔ اس کام نے میرے یہ محسوس کرنے میں درحقیقت بہت مدد کی کہ اظہارِ تشکر ایک جادوئی عنصر ہے اور میں اس میں ہر چیز شامل کرنا

Scanned by CamScanner

چاہتی ہوں جو میں کھاتی یا پیتی ہوں! اگر آپ اسے مزید موثر پاتے ہیں تو آپ یہ تصور کر سکتے ہیں کہ جادو بکھیرنے والی کوئی چیز آپ کے ہاتھ میں ہے، اور آپ اس جادو بکھیرنے والی چیز سے کھانا کھانے سے پہلے اپنے پورے کھانے پر اور ہر مشروب پر جادو بکھیر رہے ہیں۔

اگر پورے دن کے دوران کسی بھی وقت آپ کوئی بھی چیز کھانے یا پینے سے پہلے جادوئی الفاظ کہنا بھول گئے ہیں تو جیسے ہی آپ کو یاد آئے اپنی آنکھیں بند کریں، اپنے ذہن سے اس وقت میں واپس جائیں جب آپ بھول گئے، اور اپنے کھانا کھانے یا پینے سے پہلے خود کو ایک یا دو سیکنڈ کے لیے اپنے ذہن میں تصور کریں اور جادوئی الفاظ کہیں۔ اگر آپ ایک دن میں کئی بار کھانے اور پینے کا شکر ادا کرنا بھول گئے ہیں، تو پھر وہی مشق اگلے دن پھر دہرائیں۔ آپ اظہارِ تشکر قائم کرتے ہوئے ایک دِن بھی نہیں چھوڑ سکتے؟ کیونکہ آپ کے خواب اس پر منحصر ہیں!

زندگی میں چھوٹی چھوٹی چیزوں کا شکر ادا کرنا، جیسے کھانا اور پانی اظہارِ تشکر کے انتہائی تاثرات میں سے ایک ہے، اور جب آپ اس درجے کے اظہارِ تشکر کو محسوس کر سکیں گے تو آپ جادو ہوتا ہوا دیکھیں گے۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 8

1- خودکو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2- آج کوئی بھی چیز کھانے یا پینے سے پہلے ایک لمحے کے لیے یہ دیکھنے کے لیے ٹھہریں کہ آپ کیا کھانے یا پینے جا رہے ہیں، اور اپنے دل میں یا بلند آواز میں جادوئی الفاظ کہیں، جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ کہیں! اگر آپ چاہیں تو آپ اپنے کھانے یا مشروب پر جادو بکھیر سکتے ہیں۔

3- آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

نواں دن

دولت کی کشش کا باعث

''صرف اظہارِ تشکر سے ہی زندگی دولت سے بھرپور ہوتی ہے۔''

ڈائٹرچ بونوفر

اظہارِ تشکر دولت ہے اور شکایات کرنا غربت؛ یہ آپ کی پوری زندگی کا سنہری قانون ہے، چاہے یہ آپ کی صحت، دولت، نوکری یا رشتوں کے متعلق ہو۔ آپ اس دولت کے لیے جتنا زیادہ شکر ادا کرتے ہیں جو آپ کے پاس ہے، اگر آپ کے پاس زیادہ دولت نہیں بھی ہے، تو آپ اتنی ہی زیادہ دولت حاصل کریں گے۔ اور جتنا زیادہ آپ دولت کے متعلق شکایت کریں گے، تو آپ اتنے ہی زیادہ غریب ہو جائیں گے۔

آج کی جادوئی مشق یہ ہے کہ سب سے بڑی وجہ دولت، جس کے متعلق لوگ شکایت کرتے ہیں اسے اظہارِ تشکر میں بدل دیں، اور ایسا کرنے سے یہ آپ کے مالی حالات بدلنے کے لیے طاقت کو دوگناہ کر دیتا ہے؛ آپ ایک شکایت کو جو آپ کو غریب بناتی ہے، اظہارِ تشکر سے بدل رہے ہوں گے، جو جادوئی انداز میں

Scanned by CamScanner

آپ کو دولت فراہم کرتا ہے۔

زیادہ تر لوگ یہ نہیں سوچتے کہ وہ پیسے کے متعلق شکایت کر رہے ہیں، بلکہ اگر ان کی زندگی میں پیسے کی کمی ہے تو وہ بنا سوچے ہی اس کے متعلق شکایات کرتے ہیں۔ شکایات لوگوں کی سوچ کے باعث ہوتی ہیں، پھر ویسے ہی ان کے الفاظ، اور زیادہ تر لوگ اپنے ذہن میں موجود بہت سی سوچوں کے متعلق آگاہ نہیں ہوتے۔ پیسے کے متعلق کوئی بھی شکایت، منفیت، حسد یا مایوس کن سوچ یا الفاظ یقیناً غربت ہی پیدا کر رہے ہیں۔ اور یقیناً سب سے بڑا گلہ شکوہ اس وقت کیا جاتا ہے جب رقم کی ادائیگی کرنی ہوتی ہے۔

اگر آپ کے پاس بل کی ادائیگی کے لیے ضروری رقم نہیں ہے، تو یہ کرنے کے لیے سب سے مشکل کام ہوسکتا ہے۔ یہ اس طرح سے دکھائی دے سکتا ہے کہ یہاں بلوں کی ادائیگی کے لیے رقم کی بجائے بلوں کی بارش ہو رہی ہے۔ لیکن اگر آپ اپنے بلوں کے متعلق شکایت کرتے ہیں جو کہ درحقیقت آپ پیسے کے متعلق شکایت کر رہے ہیں، تو شکایات آپ کو غربت میں رکھیں گی۔

اگر آپ کے پاس زیادہ رقم نہیں ہے، تو آخری کام جو آپ کو عمومی طور پر کرنا چاہیے، وہ اپنے بلوں کے لیے شکرانہ محسوس کرنا ہے، بلکہ اپنی زندگی میں مزید پیسہ حاصل کرنے کے لیے آپ کو یہی کام کرنا چاہیے۔ ایک بھرپور زندگی حاصل کرنے کے لیے، آپ کو پیسے کے ساتھ کیے جانے والے ہر کام کا شکرانہ ادا کرنا چاہیے، کیونکہ بلوں کے متعلق بُرا محسوس کرنا اظہارِ تشکر نہیں ہے۔ آپ کو بالکل اس کے برعکس کرنا چاہیے، آپ کو ان تمام چیزوں یا خدمات کے لیے شکر ادا کرنا چاہیے، کیونکہ آپ انہیں سے یہ سب وصول کر رہے ہیں جنہوں نے آپ کو بل دیئے۔ یہ

Scanned by CamScanner

کرنے کو ایک بہت ہی سادہ سا کام ہے، لیکن اس کا آپ کی زندگی میں دولت پر شاندار اثر ہوگا۔ آپ یقیناً ایک پیسے کو اپنی طرف کھینچنے والے شخص بن جائیں گے!

ایک بل پر شکرانہ ادا کرنے کے لیے اُس سب کے متعلق سوچیں کہ آپ نے اس بل کے بدلے میں کتنی خدمات اور چیزوں سے فائدہ اُٹھایا۔ اگر یہ کرائے یا گروی کی ادائیگی ہے، تو شکر ادا کریں کہ آپ کے پاس گھر ہے جس میں آپ رہ رہے ہیں۔ کیا ہوتا اگر آپ کا ایک گھر میں رہنے کا واحد راستہ صرف یہ ہوتا کہ آپ کو تمام تر رقم جمع کرنا پڑتی اور اس کے لیے رقم ادا کرنا پڑتی؟ کیا ہوتا اگر قرض پر ادارے خریدنے یا کرائے پر جگہ لینے کے لیے نہ ہوتی؟ ہم میں سے زیادہ تر لوگ گلیوں میں رہ رہے ہوتے، تو قرض پر ادارے خریدنے پر یا اپنی جائیداد پر مالک کا شکر ادا کریں، کیونکہ انہوں نے آپ کے لیے اس کام کو ممکن بنایا ہے کہ آپ ایک گھر یا ایک فلیٹ میں رہیں۔

اگر آپ گیس یا بجلی کے لیے بل ادا کر رہے ہیں، تو اس حرارت یا ٹھنڈ کا شکر ادا کریں جو آپ کو ملی، گرم پانی سے نہانا، اور ہر وہ آلہ جو آپ استعمال کرنے کے قابل ہوئے صرف ان کی خدمات کے باعث۔ اگر آپ فون یا انٹرنیٹ کا بل ادا کر رہے ہیں تو تصور کریں کہ آپ کی زندگی کتنی مشکل ہوتی اگر آپ کو کسی شخص سے بات کرنے کے لیے طویل فاصلہ طے کرنا پڑتا۔ اس بارے میں سوچیں کہ آپ کتنی دفعہ اپنے خاندان اور دوستوں سے بات کرتے ہیں، اور ای میل بھیجتے اور وصول کرتے ہیں، یا انٹرنیٹ کے ذریعے فوری طور پر معلومات لے لیتے ہیں، یہ صرف ان خدمات کی بدولت ہے جو آپ کو بہم پہنچائی گئیں۔ یہ تمام تر قابلِ ذکر خدمات ہیں جو آپ کی انگلیوں کے اشاروں پر ہیں، تو پھر ان کا شکر ادا کریں، اور ان کمپنیوں

Scanned by CamScanner

کا شکر ادا کریں جو آپ پر اعتماد کرتی ہیں اور آپ کی ادائیگی سے پہلے ہی آپ کو اپنی خدمات بہم پہنچاتی ہیں۔

جب سے میں نے اظہارِ تشکر کی عظیم الشان طاقت دریافت کی ہے، جب بھی میں بل ادا کرتی ہوں میں بل پر جادوئی الفاظ ''آپ کا شکریہ'' لکھتی ہوں، اور میں نے ایک بھی بل اس کے بنا نہیں چھوڑا۔ شروعات میں جب میرے پاس بل کی ادائیگی کے لیے رقم نہیں تھی، میں اس وقت اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال کرتی، اور اس کے بجائے بل کے سامنے لکھتی، اس رقم کے لیے شکریہ۔ پھر جب میرے پاس ادائیگی کے لیے رقم ہوتی تو میں اس میں لکھتی: آپ کی شکریہ۔

آج آپ یہی کام کرنے جا رہے ہیں۔ اس وقت اپنے پاس موجود کوئی بھی بل لیں، اور اس کے سامنے ''اس رقم کے لیے آپ کا شکریہ'' لکھ کر اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال کریں، اور بل کی ادائیگی کے لیے رقم کا شکر ادا کریں، چاہے آپ کے پاس یہ ہے یا نہیں۔ اگر آپ اپنے زیادہ تر بل آن لائن بھیجتے اور وصول کرتے ہیں، تو پھر ایک آن لائن وصول کیا ہوا بل ایک ای میل کے طور پر خود کو ہی بھیج دیں اور اس پر بڑے حروف میں لکھیں: ''اس رقم کے لیے شکریہ۔''

پھر ایسے دس بل اکٹھے کریں جو آپ نے ماضی میں ادا کیے اور ہر ایک کے سامنے جادوئی الفاظ ''آپ کا شکریہ'' لکھیں۔ جب آپ ہر ادا شدہ بل پر لکھیں، تو اتنا زیادہ شکرانہ محسوس کریں جتنا کہ آپ ممکنہ طور پر کر سکتے ہیں کہ آپ کے پاس بل کی ادائیگی کے لیے رقم تھی۔ اس بل کے لیے جو آپ نے ادا کیا جتنا زیادہ شکرانہ آپ محسوس کر سکتے ہیں، اتنی ہی زیادہ دولت کو آپ اپنی جانب جادوئی انداز میں کھینچیں گے!

Scanned by CamScanner

اس دن کے بعد، آپ اسے اپنی روزمرہ کی مشق بنا سکتے ہیں کہ جب بھی کبھی آپ بل ادا کریں، آپ اس خدمت کے متعلق مختصراً سوچیں جو آپ نے بل سے وصول کی ہے، اور بل کے سامنے کی طرف جادوئی الفاظ ''آپ کا شکریہ'' لکھیں۔ اور اگر آپ کے پاس بل کی ادائیگی کے لیے رقم نہیں ہے، تو اظہارِ تشکر کی جادوئی قوت استعمال کریں اور لکھیں، اس رقم کے لیے آپ کا شکریہ، اور جب آپ شکریہ کہہ رہے ہوں تو اسے محسوس کریں، کیونکہ آپ کے پاس بل کی ادائیگی کے لیے رقم موجود ہے!

اس رقم کے لیے جو آپ نے ادا کر دی، شکرانہ محسوس کرنا اس بات کی ضمانت دیتا ہے کہ آپ مزید دولت حاصل کریں گے۔ اظہارِ تشکر ایک مقناطیسی سنہری دھاگے کی مانند ہے جو آپ کے پیسے کے ساتھ جُڑا ہے، تو جب آپ رقم کی ادائیگی کرتے ہیں تو پیسے آپ کے پاس واپس لوٹ کر آتا ہے، بعض اوقات اتنا ہی، بعض اوقات دس گناہ، بعض اوقات سو گناہ ہو کر۔ وہ رقم جو آپ واپس وصول کرتے ہیں وہ اِس چیز پر منحصر نہیں ہے کہ آپ نے کتنی رقم ادا کی، بلکہ آپ نے کتنا شکرانہ ادا کیا۔ آپ بہت زیادہ شکرانہ ادا کر سکتے ہیں جب آپ ایک پچاس ڈالر کا بل ادا کرتے ہیں، آپ اُس کے بدلے میں آپ سینکڑوں ڈالرز وصول کر سکتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 9

1۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ اس وقت اپنے پاس موجود کوئی بھی غیر ادا شدہ بل لیں، اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال کریں، اور ہر ایک کے سامنے لکھیں: اس رقم کا شکریہ۔ بل ادا کرنے کے لیے اس رقم کا شکر ادا کریں، چاہے آپ کے پاس یہ ہے یا نہیں۔

3۔ دس بل لیں جو آپ نے ماضی میں ادا کیے، اور ان میں سے ہر ایک کے سامنے جادوئی الفاظ لکھیں: آپ کا شکریہ۔ دل سے شکر ادا کریں کہ آپ کے پاس بل کی ادائیگی کے لیے رقم ہے!

4۔ آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

دسواں دن

ہر کسی کو جادو کے اثر میں لے لیں

"شکریہ ادا کرنے سے بڑھ کر کوئی فرض اہم نہیں ہے۔"

سینٹ ایمبر وز

قدیم مذہبی تعلیمات کا کہنا کہ ہے ہم کسی دوسرے شخص کو جو کچھ دیتے ہیں وہ ہمارے پاس سوگنا بڑھ کر بھرپور انداز میں آتا ہے۔ تو شکر ادا کرنا اور کسی بھی چیز کے لیے کسی دوسرے شخص کو شکریہ کہنے سے آپ جو اُن سے وصول کرتے ہیں وہ نہ صرف سخت اہمیت کا حامل ہوتا ہے بلکہ یہ آپ کی زندگی کو بدلنے کے لیے بھی ضروری ہوتا ہے!

اظہارِ تشکر ایک زبردست طاقت ہے، اور اسی لیے آپ جس کو بھی اظہارِ تشکر کی طاقت کی درست سمت دکھاتے ہیں وہ اسی سمت چلا جاتا ہے۔ اگر آپ اظہارِ تشکر کی طاقت کو بکھرتے ہوئے جادو کی طرح سوچتے ہیں، تو پھر جب آپ کسی دوسرے شخص سے کسی چیز کے بدلے میں شکرانے کا اظہار کرتے ہیں جو آپ نے ان سے وصول کی، تو آپ یقیناً اُن پر اپنا جادو چلا رہے ہیں! یہ مثبت، طاقتور قوت ہر

اس شخص پر اثر کرتی ہے جس پر آپ اس کا استعمال کرتے ہیں۔

ہم میں سے زیادہ تر لوگ ہر دن بہت سے لوگوں سے رابطہ کرتے ہیں، چاہے فون پر، چاہے ای میل کے ذریعے، یا کام کے دوران، سٹور، ریسٹورانٹ، لفٹ، بسوں یا ٹرینوں میں آمنے سامنے، اور جن لوگوں سے ہم رابطہ کرتے ہیں ان میں سے بہت سے لوگ ہمارے شکریے کے حقدار ہوتے ہیں، کیونکہ ہم ان سے کچھ لے رہے ہیں۔

ان لوگوں کے متعلق سوچیں جن سے آپ عمومی دنوں میں ملاقات کرتے ہیں جو آپ کو کسی نہ کسی طرح کی خدمت فراہم کرتے ہیں، جیسے کہ دکانوں یا ریسٹورانٹس میں کام کرنے والے، بسوں یا ٹیکسیوں کے ڈرائیور، عوامی خدمات بہم پہنچانے والے لوگ، جمعدار، یا آپ کے کام پر موجود عملہ۔ وہ لوگ جو اس قسم کی خدمات میں کام کرتے ہیں وہ خود کو آپ کی خدمت کے لیے پیش کر رہے ہیں، اور آپ ان کی خدمات وصول کر رہے ہیں۔ اگر آپ ان کی خدمات کے بدلے میں ان کا شکریہ ادا نہیں کرتے تو آپ ایک شکر ادا کرنے والے انسان نہیں ہیں، اور ہر اچھی چیز کو اپنی زندگی میں آنے سے روک رہے ہیں۔

ذرائع آمدورفت کے ملازمین کے متعلق سوچیں جو ہمارے آمدورفت کے نظام کو باحفاظت کام کرنے کے لیے برقرار رکھتے ہیں، اُن لوگوں کے متعلق سوچیں جو اس قسم کی سہولیات کو برقرار رکھنے کے لیے کام کرتے ہیں جیسے کہ بجلی، گیس، پانی اور ہماری سڑکیں۔

دنیا بھر کے جمعداروں کے متعلق سوچیں جو ہماری گلیوں، عوامی غسل خانوں، ٹرینوں، بسوں، ہوائی جہازوں، ہسپتالوں، ریستورانوں، سُپر مارکیٹوں، اور

Scanned by CamScanner

دفتری عمارتوں کو صاف کرتے ہیں۔ آپ ان سب کا مل کر تو شکریہ ادا نہیں کر سکتے، لیکن اگلی دفعہ جب بھی آپ ان کے پاس سے گزریں تو آپ شکریہ کہہ کر ان پر جادو کر سکتے ہیں۔ اور جب آپ اگلی دفعہ اپنے صاف ستھرے بینچ پر بیٹھیں، یا صاف ستھری گلی میں چلیں، یا صاف ستھرے فرش پر چلیں تو آپ ان کا شکر ادا کر سکتے ہیں۔

جب آپ ایک کیفے یا ریسٹورانٹ میں ہوتے ہیں، تو جو شخص بھی آپ کو خدمات فراہم کرے اس پر شکریہ کہہ کر جادو چلا دیں۔ چاہے میز کو صاف کرتے ہوئے، مینیو فراہم کرتے ہوئے، آپ کا آرڈر لیتے ہوئے، آپ کے گلاس کو پانی سے بھرتے ہوئے، آپ کے آرڈر کیے ہوئے کھانے کو فراہم کرتے ہوئے، آپ کو بل فراہم کرتے ہوئے، یا آپ کو آپ کے بقایا جات دیتے ہوئے، کسی بھی وقت شکریہ کہنا نہ بھولیں۔ اگر آپ ایک سٹور یا سپر مارکیٹ میں ہیں تو اپنے اردگرد جادو دیکھیں اور ہر اس شخص سے شکریہ کہیں جس نے آپ کو خدمت فراہم کی یا آپ کے سامان کو پیک کیا۔

اگر آپ ہوائی جہاز سے سفر کر رہے ہیں، تو تلاشی لینے والے لوگوں، سکیورٹی اہلکاروں، وہ لوگ جنہوں نے آپ کی ٹکٹ چیک کی جب آپ اندر داخل ہوئے، اور کیبن کا عملہ جنہوں نے آپ کو خوش آمدید کہا جب آپ اندر داخل ہوئے، ان سب کو شکریہ ادا کر کے ان پر جادو بکھیر دیں۔ اپنے ہوائی سفر کے دوران کیبن کے عملے کا شکریہ ادا کریں، جب بھی وہ آپ کو کوئی خدمت بہم پہنچائیں۔ آپ کو کوئی مشروب اور کھانا پیش کرنا یا آپ کی پلیٹ یا ٹرے کو اُٹھانا ایک خدمت ہے۔ ایئر لائن آپ کا ان کے جہاز میں سفر کرنے کے لیے شکریہ ادا کرتی ہے، جہاز کا کپتان آپ کا شکریہ ادا کرتا ہے، اور جہاز کا عملہ آپ کا شکریہ ادا کرتا ہے، تو پھر آپ بھی

Scanned by CamScanner

ویسا ہی کریں اور جہاز سے اُترتے ہوئے ان کا شکریہ ادا کریں۔ اور ہر دفعہ جب آپ پرواز کریں اور اپنی منزل پر پہنچیں تو شکریہ ادا کریں، کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ آپ کا اُڑ سکنا ایک معجزہ ہے!

ان لوگوں کا شکریہ ادا کریں جو آپ کے کام میں آپ کی مدد کرتے ہیں، چاہے وہ دفتر میں کام کرنے والا عملہ، ری سپشن، کینٹین کا عملہ، صفائی کرنے والا، لوگوں کو خدمات فراہم کرنے والے لوگ یا کوئی بھی آپ کا ہم پیشہ ساتھی ہی کیوں نہیں۔ بس آپ کا شکریہ کہہ کر ان پر جادو کر ڈالیں! یہ سب کے سب آپ کو خدمات پہنچا رہے ہیں، اور وہ بدلے میں آپ کے لگاتار شکریے کے حقدار ہیں۔

سٹور میں کام کرنے والے ملازمین، ویٹرز اور ملازمائیں لوگوں کی خدمت کرنے کے لیے بہت سخت محنت کرتی ہیں۔ انہوں نے دوسرے لوگوں کی خدمت کرنے کی نوکری کا انتخاب کیا، اور عوام کی خدمت کرنے کا مطلب ہے کہ ہر طرح کے لوگوں سے ایک جیسے مزاج سے ملاقات کرنا، بشمول ان کے جو شکریہ ادا نہیں کرتے۔ اگلی دفعہ آپ کی کوئی دوسرا شخص خدمت کرے گا، یاد رکھیں کہ وہ شخص جو آپ کی خدمت کر رہا ہے اپنے والدین کا ایک پیارا بچہ یا بچی ہے، اپنے بہن بھائیوں کا انمول بہن یا بھائی ہے، ایک خاندان اور بچوں کا والد یا ماں ہے، اور ایک بہت پیارا اور محبوب ساتھی یا دوست ہے، اور وہ آپ کے تحمل اور ہمدردی کے حقدار ہیں۔

ان اوقات پر جب آپ شاید ایک ایسے شخص سے خدمات فراہم کرتے ہوئے ملاقات کرتے ہیں، جو آپ کے ساتھ بُرا رویہ اختیار کرتا ہے یا آپ پر وہ توجہ نہیں دیتا جو آپ سوچتے ہیں کہ آپ اس کے حقدار ہیں۔ تو آپ کے لیے شاید ان حالات میں شکر ادا کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے، لیکن آپ کے شکرانے کو دوسرے

Scanned by CamScanner

لوگوں کے رویے پر منحصر نہیں ہونا چاہیے۔ چاہے کچھ بھی ہو شکریہ ادا کریں! چاہے کچھ بھی ہو اپنی زندگی میں جادو کا انتخاب کریں! یہ آپ کی یہ یاد رکھنے میں مدد کرے گا کہ آپ نہیں جانتے کہ جب آپ ایک شخص کے ساتھ نہیں ہیں تو اس لمحے وہ شخص کس مشکل سے گزر رہا ہے۔ وہ شاید اچھا محسوس نہیں کر رہا، اس نے شاید اپنا کوئی عزیز کھو دیا ہو، شاید اس کی شادی ٹوٹ گئی ہو، یا شاید کسی پریشانی میں ہو اور اپنی زندگی کے دہانے پر کھڑا ہو۔ آپ کا اظہارِ تشکر اور ہمدردی شاید سب سے بڑی جادوئی شے ہو جو اس دن اُس کے ساتھ پیش آئے۔

"ہر اس شخص کے ساتھ مہربانی کرنا جس سے آپ ملتے ہیں
ایک مشکل جنگ لڑنے کے برابر ہے۔"

فِلو آف الیگزینڈریا: فلسفی

اگر آپ کسی کی مدد کے لیے فون پر شکریہ ادا کر سکتے ہیں، تو خود کو شکریہ ادا کرنے سے نہ روکیں، وجہ معلوم کریں کہ آپ کیوں شکرگزار ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ کی مدد کا شکریہ۔ میرے لیے وقت نکالنے کا شکریہ۔ مجھے اپنا اتنا زیادہ وقت دینے کا شکریہ۔ میرے اس مسئلے کو حل کرنے کا شکریہ، میں آپ کا بے حد شکرگزار ہوں۔ آپ اس شخص کے ردِعمل پر حیران ہوں جائیں گے جب آپ یہ سادہ سا کام کریں گے، کیونکہ وہ آپ کے خلوص کو محسوس کرے گا۔

جب آپ کسی شخص کا بذاتِ خود شکریہ ادا کرتے ہیں، تو اس کے چہرے کو دیکھا کریں۔ وہ آپ کے شکریہ کو محسوس یا آپ کے جادو کے اثر میں اُس وقت تک نہیں آئے گا جب تک آپ بِلا تاخیر اس کے چہرے کو نہیں دیکھتے۔ آپ نے اس شخص کی مدد کرنے اور اپنی زندگی کو بدلنے کا موقع گنوا دیا اگر آپ نے ہوا میں شکریہ کے الفاظ ادا کر دیئے، یا پھر نیچے دیکھتے ہوئے ہی شکریہ کہہ دیا، یا پھر اس وقت شکریہ

Scanned by CamScanner

کہا جب آپ اپنا فون استعمال کر رہے تھے، کیونکہ جب آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ سنجیدہ نہیں ہوتے۔

دو سال پہلے میں اپنی بہن کے لیے تحفہ خریدنے کے لیے ایک سٹور میں گئی، سٹور کی ملازمہ جس نے میرا کام کیا، اس نے میری بات سُنی کہ میں کس چیز کی تلاش میں ہوں، اور پھر ایک اچھا سا تحفہ دیکھنے کے لیے چلی گئی جیسے کہ یہ اُس کی بہن کے لیے ہے! جیسے ہی سٹور کی ملازمہ نے میرے ہاتھ میں ایک زبردست سا خوبصورتی سے ڈھکا ہوا تحفہ تھمایا تو میرے فون پر ایک کال آئی۔ میں کال سنتے ہوئے سٹور کے سامنے والے داخلی حصے کی طرف گئی، اور فوری طور پر ایک غیر مستحکم احساس نے مجھے جکڑ لیا۔ میں فوری طور پر سٹور کی اس ملازمہ کے پاس گئی جس نے میری مدد کی تھی، اور میں نے نہ صرف اس شکریہ ادا کیا، بلکہ میں نے اسے وہ تمام وجوہات بھی بتائیں کہ میں کیوں اس کی شکرگزار ہوں، اور میں اس ہر کام کے لیے کتنی شکرگزار ہوں جو اس نے میرے لیے کیا۔ میں نے اس پر اپنا جادو کر دیا! اس کی آنکھوں میں آنسو آ گئے، اور اس کے چہرے پر اتنی بڑی مسکراہٹ آ گئی جو آپ نے پہلے کبھی نہیں دیکھی ہوگی۔

ہر عمل کا ہمیشہ اس کے مساوی ردِعمل ہوتا ہے۔ جب آپ شکریہ کہتے ہیں تو اگر آپ کا درحقیقت یہی مطلب ہے تو سامنے والا شخص اسے محسوس کرے گا، اور آپ نہ صرف دوسرے شخص کو اچھا محسوس کروائیں گے، بلکہ آپ کا اظہارِ تشکر آپ کو حیرت انگیز خوشی سے بھر دے گا۔ اس دن میں سٹور سے حیرت انگیز طور پر خوش کن انداز میں باہر آئی۔

جن لوگوں سے میرا واسطہ پڑتا ہے میں نہ صرف ان پر اپنا جادو بکھیر دیتی ہوں؛ بلکہ میں اظہارِ تشکر کے جادو کا استعمال ہر طرح کی صورتحال میں کرتی ہوں۔

Scanned by CamScanner

جب میں اپنی بیٹی کو خدا حافظ کہتی ہوں تو اس کے گھر آنے سے پہلے میں اُس کے گھر باحفاظت واپس آنے کے لیے شکریہ ادا کرتی ہوں، اور اپنی انگلیوں کو ہوا میں لہراتی ہوں اور اس پر اور اس کی کار پر جادو بکھرتا ہوا تصور کرتی ہوں۔ بعض دفعہ میں کوئی کام شروع کرنے سے پہلے اپنے کمپیوٹر پر جادو کرتی ہوں یا پھر خصوصی طور پر کسی چیز کی تلاش میں جس کی مجھے ضرورت ہو ایک سٹور میں داخل ہونے سے پہلے اپنے سامنے جادو بکھیر دیتی ہوں۔ میری بیٹی جب گاڑی چلاتی ہے تو وہ جادو کا استعمال کرتی ہے، اور اگر وہ کوئی دوسرا گاڑی چلانے والا دیکھتی جو پریشان دیکھائی دیتا ہے اور تیز رفتاری کا مظاہرہ کر رہا ہے، تو وہ اُس کو بہتر محسوس کرانے اور محفوظ رکھنے کے لیے جادو بکھیر دیتی ہے۔

آج آپ ان لوگوں کے لیے اظہارِ تشکر اپنے ساتھ لے جائیں جو عوامی خدمات میں کام کرتے ہیں، اور شکریہ کہہ کر اظہارِ تشکر کا جادو کرنے کے لیے اس کی تلاش کریں جو آپ کر سکتے ہیں۔ کم سے کم ایسے دس لوگوں کا شکریہ ادا کریں جن سے آپ نے مختلف خدمات لیں، جن سے آپ نے آج فائدہ اُٹھایا، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کو یہ سب بذاتِ خود کرنے کا موقع نہیں ملا، آپ اپنے ذہن میں ان لوگوں کی خدمات کو تسلیم کر سکتے ہیں، جن کی خدمات سے آپ نے فائدہ اُٹھایا، جادو ان تک پہنچ جائے گا۔ مثال کے طور پر، اپنے دل میں خود سے کہیں:

میں ان صفائی کرنے والوں کے لیے بے حد شکرگزار ہوں جو بالکل صبح سویرے کام کرتے ہیں، اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ گلیاں روزانہ کچرے سے صاف ہوں۔ میں نے اس بارے میں پہلے کبھی نہیں سوچا کہ میں اس خدمت کے لیے کتنی شکرگزار ہوں، جو ہر دن گھڑی کے کام کرنے کے سے انداز میں کی جاتی ہیں۔ آپ کا شکریہ۔

Scanned by CamScanner

اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ آپ جن خدمات کے لیے شکر گزار ہیں اس میں شامل لوگوں کو گنتے رہے ہیں، تا کہ آپ جانتے ہوں کہ آپ نے دس مختلف لوگوں کو ان کی خدمت کے لیے شکریہ ادا کیا اور ان سب پر جادو بکھیر دیا۔ اگر آپ اُن کا شکریہ ادا کرتے ہوئے ان پر شکر گزاری کے جادو کا اثر ہوتا ہوا تصور کرتے ہیں تو آپ کے پاس ایک تصویر آ جاتی ہے کہ اظہارِ تشکر کی طاقت سے درحقیقت کیا ہوا۔ اپنے ذہن میں موجود تصویر آپ کو یہ یقین کرنے اور جاننے میں مدد کرے گی کہ اظہارِ تشکر کا جادو درحقیقت لوگوں تک پہنچتا ہے، اور یہ کہ یہ ان کی اپنی زندگیوں کو بدلنے میں مدد کرتا ہے۔ ہر دفعہ جب آپ کسی دوسرے شخص پر شکر گزاری کا جادو کرتے ہیں تو یہ آپ کی اپنی زندگی میں لوٹ کر واپس بھی آتا ہے۔

اگر آج آپ گھر پر ہیں تو پھر ایک قلم اور ڈائری یا اپنے کمپیوٹر پر بیٹھ جائیں، اور اپنے ذہن میں ان واقعات کی دوبارہ یاد دہانی کریں کہ عوامی خدمت کرنے والے لوگ آپ کے لیے کام کرنے گئے تھے، یہ کوئی فون پر موجود شخص ہو سکتا ہے، یا یہ کوئی تاجر ہو سکتا ہے جو آپ کے لیے کسی مسئلے کو حل کرنے کے لیے کام کر رہا تھا۔ شاید آپ نے ای میل بھیجنے والے سے، کوڑا اکٹھا کرنے والے یا چیزوں کو دوبارہ استعمال کے قابل بنانے والی کمپنیوں، یا مقامی سٹور کے ملازمین سے کوئی بہت بڑی خدمت وصول کی ہو۔ دس ملازمین کی تحریری فہرست بنائیں جس میں وہ لوگ شامل ہوں جنہوں نے آپ کی مدد کی، اور ان میں سے ہر ایک پر شکریے کا جادو کریں۔

جادو کی یاد دہانی کر لیں

آنے والے کل کی مشق کو آج ہی پڑھ لیں، کیونکہ گیارھویں دن کی مشق اسی وقت شروع ہو جاتی ہے جب آپ صبح اُٹھتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 10

1۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ آج دس ایسے لوگوں کو براہِ راست شکریہ کہہ کر یا پھر دل ہی میں ان کی خدمات کو تسلیم کر کے اور ان کا شکریہ ادا کر کے اپنے جادو کے اثر میں لے لیں، جنہوں نے وہ خدمات بہم پہنچائیں جن سے آپ نے فائدہ اُٹھایا۔ ان کی فراہم کردہ خدمات کے لیے شکریہ ادا کریں!

3۔ آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

4۔ آنے والے کل کی مشق کو آج ہی پڑھ لیں، کیونکہ گیارھویں دن کی مشق اسی وقت شروع ہو جاتی ہے جب آپ صبح اُٹھتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

گیارہواں دن

جادوئی صبح

''جب آپ صبح اُٹھیں تو سوچیں کہ زندہ رہنا کتنی بڑی نعمت ہے، محبت اور خوشی کے متعلق سوچیں۔''

مارکس اوریلیس: روم کا بادشاہ

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کا آنے والا دن جادو سے بھرپور ہوگا، سب سے آسان اور سادہ طریقہ یہ ہے کہ اپنی صبح کو اظہارِ تشکر سے بھرپور کر لیں۔ جب آپ اپنی صبح کے معمول میں اظہارِ تشکر شامل کر لیں گے، تو آپ اس کے جادوئی فوائد پورے دن میں دیکھیں گے اور محسوس کریں گے۔

ہر صبح شکر ادا کرنے کے مواقع سے بھرپور ہے، اور یہ آپ کو سست نہیں کرتی، یا کوئی اضافی وقت نہیں لیتی، کیونکہ جب بھی آپ کوئی کام کرنے لگتے ہیں تو آپ اسے فطری طور پر کر سکتے ہیں۔ اپنی صبح کو اظہارِ تشکر سے بھرپور کرنے میں بے حد فائدہ چھپا ہے کیونکہ آپ کے روزمرہ کے معمول ان اوقات پر منحصر ہیں، آپ منفی سوچ کے تحت خود کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور آپ کو اندازہ بھی نہیں ہوتا کہ

Scanned by CamScanner

آپ ایسا کر رہے ہیں۔ جب آپ کا ذہن اظہارِ تشکر کے لیے چیزوں کی تلاش پر مرکوز ہو جاتا ہے تو نقصان دہ منفی سوچ کے لیے کوئی جگہ نہیں بچتی۔ اس مشق کے بعد آپ اپنا دن خوشی کے احساس کے ساتھ گزاریں گے اور آنے والے دن میں مزید خود اعتماد ہوں گے، اور اسی وقت آپ اپنی آنکھوں کے سامنے جادو ہوتا ہوا دیکھیں گے!

جب آپ ایک نئے دن کے آغاز پر بیدار ہوں تو کوئی بھی کام کرنے سے پہلے جادوئی الفاظ کہیں، آپ کا شکریہ۔ اس حقیقت کے لیے شکر ادا کریں کہ آپ زندہ ہیں، اور یہ کہ آپ کو زندگی کا ایک اور دن دیا گیا ہے۔ آپ کی زندگی ایک تحفہ ہے، ہر دن ایک تحفہ ہے، اور جب آپ اس کے متعلق درحقیقت سوچتے ہیں تو یہ ناقابلِ تصور ہے کہ ہم میں سے کوئی بھی شخص صبح کو ایک نئے دن کے لیے شکر ادا کیے بغیر بیدار ہوگا۔ اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ ایک نیا دن کوئی بڑی بات نہیں ہے، تو پھر صرف ایک دن کو یاد کرنے کی کوشش کریں! اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کتنی نیند میں ہیں، یا اگر آپ کا الارم آپ کو کام کے لیے جگا دیتا ہے، یا ہفتے کے اختتام کے دوران سو گئے ہیں؛ جس بھی لمحے آپ بیدار ہوں اپنی زندگی کے ایک اور دن کے لیے جادوئی الفاظ ''آپ کا شکریہ'' کہیں۔

رات کی بھرپور نیند کا شکر ادا کریں جو آپ نے لی۔ کیا آپ کے پاس بستر پر سونے کے لیے چادریں اور سرہانے موجود ہیں؟ تو پھر شکر ادا کریں! جیسے ہی آپ زمین پر قدم رکھتے ہیں، کیا آپ کے پاس غسل خانہ ہے؟ تو پھر شکر کریں! کیا ٹوٹی کھولنے پر آپ کو فوری طور پر تازہ، صاف پانی دستیاب ہے؟ تو پھر شکر ادا کریں! ان تمام لوگوں کو تصور کریں جو نالیاں کھودتے ہیں، اور پورے ملک میں،

Scanned by CamScanner

آپ کے شہر میں، اور تمام گلیوں سے لے کر آپ کے گھر تک پائپ ڈالتے ہیں تا کہ آپ ٹوٹی کھولیں اور خوبصورت، صاف، گرم پانی حاصل کر سکیں۔ تو پھر شکر ادا کریں! جب آپ اپنا ٹوتھ برش اور ٹوتھ پیسٹ پکڑیں، تو شکر ادا کریں! ان سب کے بغیر آپ کا دن اتنے اچھے سے شروع نہیں ہوگا۔ تولیا، صابن، آئینے اور غسل خانے میں موجود ہر چیز کا شکر ادا کریں جو آپ کو تروتازہ، بیدار اور آنے والے دن کے لیے تیار کرتی ہے۔

جب آپ کپڑے پہنیں تو اس بارے میں سوچیں کہ آپ کتنے خوش نصیب ہیں کہ آپ کے پاس منتخب کرنے اور پہننے کے لیے کپڑے ہیں۔ تو پھر شکر ادا کریں! اس بارے میں سوچیں کہ کتنے لوگ ان تمام قسم کے کپڑوں کو بنانے میں شامل ہیں جو آپ پہنتے ہیں اور ایک ہی دن پہنتے ہیں۔ بہت حد تک ممکن ہے کہ جو کپڑے آپ ایک دن پہنتے ہیں وہ پوری دنیا کے کئی ممالک سے آتے ہوں۔ ہر شخص کا شکریہ ادا کریں! کیا آپ کے پاس جوتے ہیں؟ تو آپ بہت خوش نصیب ہیں! ان کے بنا زندگی کو تصور کریں۔ اپنے جوتوں کا شکر ادا کریں!

''میں ہمیشہ ایک نئے دن کے ظہور پر حیران ہوتی ہوں، ایک نئی کوشش، ایک نئی شروعات، غالباً صبح کے پیچھے کہیں ایک جادو انتظار کر رہا ہے۔''

جے۔ بی۔ پریسٹلے: مصنف اور ڈرامہ نگار

آپ ہر دن کو بہترین بنا سکتے ہیں جو کہ اظہارِ تشکر پر بھرپور توجہ دینے کی مشق سے اور اپنی صبح کے معمول میں جادو شامل کرنے سے ہو سکتا ہے۔ اس لمحے

Scanned by CamScanner

سے لے کر جب تک آپ نے اپنی آنکھیں کھولیں، جب آپ اپنے جوتے نہیں پہن لیتے یا اپنی تیاری مکمل نہیں کر لیتے، اپنے دل میں ہر اس چیز کے لیے جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کریں، جسے آپ نے چھوا اور استعمال کیا۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا اگر صبح اُٹھتے ساتھ آپ سب سے پہلے نہاتے یا کپڑے نہیں پہنتے، آپ ابھی بھی صبح کی اس جادوئی مشق کو ایک رہنما کی طرح استعمال کر سکتے ہیں اور اس کا اپنے صبح کے معمول پر اطلاق کر سکتے ہیں۔ اگر آپ صبح اُٹھتے ہیں اور سب سے پہلے ناشتہ کرتے ہیں، تو پھر اپنے ناشتے کے لیے آپ جس بھی چیز کو چھوتے یا استعمال کرتے ہیں اس کے لیے جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ استعمال کریں۔ اپنی صبح کی کافی، چائے، پھلوں کے شربت، یا ناشتے کا شکریہ ادا کریں۔ یہ آپ کی صبح کو بہت پُر لطف بناتے ہیں اور آپ کو اپنے پورے دن کے لیے طاقت فراہم کرتے ہیں۔ کچن کے سامان کا شکریہ ادا کریں جو آپ اپنے ناشتے کے لیے استعمال کرتے ہیں فریج، پلیٹیں، اوون، ٹوسٹر، کافی میکر، یا کیتلی۔

ہر دن بنا کسی کو مستثنیٰ قرار دیئے، جیسے ہی میں فرش پر قدم رکھتی ہوں تو میں ''آپ کا'' کہتی ہوں، اور جیسے ہی دوسرا قدم فرش پر رکھتی ہوں ''شکریہ'' کہتی ہوں، تو جیسے ہی دونوں قدم فرش کو چھوتے ہیں، میں کہتی ہوں آپ کا شکریہ۔ جیسے ہی میں غسل خانے کی طرف جاتی ہوں تو ہر قدم کے ساتھ اپنے ذہن میں اپنے جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کرتی ہوں۔ پھر جیسے ہی میں غسل خانے میں ہر چیز کو چھوتی اور استعمال کرتی ہوں، میں لگاتار اپنے ذہن میں شکریہ کہتی رہتی ہوں۔ جس وقت میں کپڑے پہنتی ہوں اور دن کے لیے تیار ہوتی ہوں، تو میں اس قدر خوشی محسوس کرتی

Scanned by CamScanner

ہوں کہ میں خوشی سے اُچھل سکتی ہوں۔ اور جب میں اتنا خوش محسوس کرتی ہوں، تو میں جانتی ہوں کہ میرے شکریہ نے کام کر دیا، اور مجھے ضمانت مل جاتی ہے کہ میرا دن جادوئی ہوگا، جیسے جیسے میرا دن گزرتا ہے میں محسوس کرتی ہوں کہ میرے ساتھ جادوئی طاقت ہے، کیونکہ ایک کے بعد ایک اچھی چیز ہوتی چلی جاتی ہے، اور جتنی زیادہ اچھی چیزیں پیش آتی ہیں میں مزید اظہارِ تشکر کرتی ہوں، جس سے مزید اچھی چیزوں کے رونما ہونے میں جادوئی اضافہ ہوتا ہے۔ کیا آپ ان دنوں کو جانتے ہیں جب ہر چیز آپ کو بالکل درست ہوتی ہوئی دیکھائی دے رہی تھی؟ صبح کے وقت جادو کرنے کے بعد بالکل ایسا ہی ہوتا ہے، بلکہ اس سے کہیں بڑھ کر!

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 11

1۔ جب آپ ایک نئے دن کے لیے بیدار ہوں تو کوئی بھی کام کرنے سے پہلے، جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ کہیں۔

2۔ جس لمحے آپ نے آنکھ کھولی، اس لمحے سے لے کر جب تک آپ کی تیاری مکمل نہیں ہوئی، ہر اس چیز کے لیے اپنے دل میں جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ کہتے چلے جائیں، جسے آپ چھوتے اور استعمال کرتے ہیں۔

3۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکر گزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

4۔ آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

بارہواں دن

جادوئی لوگ جو تبدیلی پیدا کرتے ہیں

''ایسے اوقات پر جب ہماری اپنی روشنی مدھم ہو جاتی ہے اور کسی اور شخص کی چمک سے پھر سے جل اُٹھتی ہے۔ ہم سب کے پاس انتہائی شکرانے کے ساتھ ان لوگوں کے متعلق سوچنے کی وجہ موجود ہے جنہوں نے اپنے اندر روشنی کے شعلے جلا رکھے ہیں۔''

البرٹ شوارٹز: نوبل پیس انعام یافتہ، طب میں انقلاب برپا کرنے والا اور فلسفی

ہم میں سے ہر ایک زندگی میں مخصوص اوقات میں دوسروں سے مدد، سہارا یا رہنمائی لیتا ہے جب ہمیں اس کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات کوئی دوسرا شخص حوصلہ افزائی، رہنمائی یا بس ہمارے پاس صحیح وقت پر موجود رہ کر ہماری زندگی کی سمت ہی بدل دیتا ہے۔ اور پھر زندگی چل پڑتی ہے، اور ہم ان اوقات کو بھول جاتے ہیں جب ایک شخص نے ہمیں چھوا تھا اور ہماری زندگی بدل دی تھی۔ بعض اوقات آپ کو اس شخص کے اثر کا اندازہ ہی نہیں ہوتا جب تک مستقبل

Scanned by CamScanner

میں نہیں چلے جاتے، جب آپ اپنی زندگی کی طرف پلٹ کر دیکھتے ہیں تو اندازہ لگاتے ہیں کہ آپ کی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے اور اس کی سمت بدلنے میں ایک مخصوص شخص بڑا اہم تھا۔

وہ شخص ایک استاد یا معلم، ایک چچا، خالہ، کوئی بہن یا بھائی، دادا/دادی، یا خاندان کا کوئی بھی فرد ہوسکتا ہے۔ وہ کوئی ڈاکٹر، نرس، یا کوئی پیارا دوست ہوسکتا ہے۔ وہ کوئی ایسا شخص ہوسکتا ہے جس نے آپ کو آپ کے موجودہ ساتھی سے ملوایا یا کسی مخصوص قسم کی دلچسپی سے جو آپ کا سب سے بڑا جوش بن گیا۔ شاید وہ کوئی ایسا شخص تھا جسے آپ جانتے بھی نہیں تھے، اور وہ آپ کی زندگی میں بڑے ہی مختصر سے وقت کے لیے آیا ہو، اور اس مہربانی کے چند اعمال نبھائے ہوں جنہوں نے آپ کے دل کو چھولیا ہو۔

میری دادی نے میرے اندر کتابوں، خانہ داری اور گاؤں کے لیے محبت پیدا کی۔ انہوں نے ان تمام چیزوں کو محبت میرے ساتھ بانٹی، ان تمام چیزوں نے مجھ پر اثر کیا اور میری زندگی کا رُخ بدل دیا۔ خانہ داری میرا بیس سالوں کے دوران سب سے بڑا جنون بن گیا، کتابوں کے لیے میری محبت نے آخرکار مجھے ایک مصنف بنا دیا، اور گاؤں کے لیے میری محبت نے میری اُس جگہ پر اثر کیا جہاں میں اپنی پوری زندگی رہی۔

میری دادی نے شکریہ ادا کرنے کے لیے بھی میری بہت پختہ انداز میں تربیت کی۔ اس وقت میں یہ سوچتی تھی کہ وہ بس میری شائستہ رہنے کے لیے تربیت کر رہی ہیں۔ مجھے میری زندگی میں بعد میں اندازہ ہوا کہ مجھے جادوئی الفاظ ادا کرنے کا درس دینا میری دادی کی طرف سے دیا گیا سب سے بڑا تحفہ تھا۔ وہ اب

Scanned by CamScanner

زندہ نہیں ہیں، لیکن میں ان کے اس احسان پر بے حد شکرگزار ہوں جو انہوں نے میری زندگی پر کیا۔ شکریہ، دادی جان!

آج آپ ان جادوئی لوگوں کے متعلق سوچیں گے جنہوں نے آپ کی زندگی پر اثر ڈالا۔ آج اپنے دن کے دوران ہی اکیلے میں کوئی جگہ تلاش کریں، اور بیٹھ جائیں، ایسے تین غیر معمولی لوگوں کے متعلق سوچیں جنہوں نے آپ کو زندگی کو بدلا۔ ایک دفعہ آپ وہ تین لوگ تلاش کر لیں، پھر ایک وقت میں ایک شخص کے متعلق سوچیں، اور ہر ایک کے ساتھ بلند آواز میں بات کریں جیسے کہ وہ آپ کے سامنے موجود ہیں، اسے وجہ بتائیں کہ آپ اس کے کیوں شکرگزار ہیں اور انہوں نے کس طرح آپ کی زندگی پر اثر ڈالا۔

اس بات کو یقینی بنالیں کہ آپ اس جادوئی مشق کو ان تینوں لوگوں کے ساتھ ایک ہی دفعہ میں کریں، کیونکہ یہ آپ کے شکرانے کے احساس کو گہرائی تک لے جائے گی۔ اگر آپ اس جادوئی مشق کو پورے دن کے دوران ٹکڑوں میں بانٹ دیتے ہیں، تو آپ اظہارِ تشکر کی گہرائی کو محسوس نہیں کر سکیں گے، نہ ہی جادوئی نتائج وصول کر پائیں گے۔

یہاں ایک مثال دی گئی ہے کہ آپ کو کیا کہنا چاہیے:

سارا میں اس وقت کے لیے تمہارا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں جب تم نے میری حوصلہ افزائی کی۔ میں اس دن بالکل ہارا اور ٹوٹا ہوا تھا، تمہارے الفاظ میرے دل کو چھو گئے، اور مجھے مایوسی سے باہر لے آئے۔ صرف تمہارے الفاظ کے باعث مجھے اپنے خوابوں کی پیروی کرنے کا حوصلہ ملا، اور میں ایک شاگرد خانسامے کی حیثیت سے فرانس چلا گیا۔ میں اپنے خوابوں کو جی رہا ہوں، میں اس کے بنا خوش

Scanned by CamScanner

نہیں ہوسکتا تھا۔ جو کچھ تم نے اس دن مجھ سے کہا، اس کے لیے تمہارا شکریہ، سارا!

یہ بہت اہم ہے کہ آپ وجہ بھی بیان کریں کہ آپ کیوں شکر گزار ہیں، آپ ضرورت سے زیادہ نہیں کہہ سکتے۔ بہت زیادہ بیان کرنے کی بجائے اگر آپ زیادہ محسوس کریں گے تو مزید عمدہ نتائج سامنے آئیں گے۔ آپ دیکھیں گے کہ یہ مشق کرنے سے آپ کی زندگی میں جادو پھیل گیا ہے؛ اس کا شمار اظہارِ تشکر کے سب سے طاقتور اعمال میں ہوتا ہے جو آپ نے ادا کیے۔

اگر آپ ایسی صورتحال میں نہیں ہیں کہ بلند آواز میں بات کر سکیں تو پھر آپ ہر شخص کے لیے الفاظ لکھ سکتے ہیں، اور جب آپ انہیں ایک خط لکھ رہے ہوں تو ان سے بات کریں۔

جب آپ یہ مشق پوری کر لیں گے، تو آپ اپنے محسوس کرنے کے انداز میں بہت بڑا فرق محسوس کریں گے۔ اظہارِ تشکر کی طاقت کے کام کرنے کا سب سے پہلا اور سب سے بڑھ کر ثبوت ہمیشہ یہ ہوتا ہے کہ یہ آپ کو خوش کرتا ہے! اظہارِ تشکر کی طاقت کا دوسرا ثبوت یہ ہے کہ آپ حیران کن چیزوں کو اپنی جانب کھینچتے ہیں۔ اور اگر یہ سب کافی نہیں ہے، تو اظہارِ تشکر کی مشق کرنے کے بعد جو خوشی آپ محسوس کرتے ہیں وہ مزید عمدہ چیزوں کو کھینچتی ہے، وہ آپ کو مزید خوش کر دیں گی۔ یہی زندگی کا جادو ہے، اور یہی اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت ہے!

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 12

1- خودکو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2- آج کے دن کے دوران کوئی خاموش جگہ تلاش کریں، اور تین لوگوں کی فہرست بنائیں جنہوں نے آپ کی زندگی میں تبدیلی پیدا کی۔

3- فہرست میں موجود ایک وقت میں ایک شخص کے متعلق سوچیں، اور بلند آواز میں بات کرتے ہوئے ہر شخص کو وہ وجہ بتائیں کہ آپ کیوں اس کے شکرگزار ہیں، اور درحقیقت کس طرح انہوں نے آپ کی زندگی کا رُخ بدل دیا۔

4- آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

تیرھواں دن

اپنی تمام خواہشات کو سچا کر دیکھائیں

"تخیل بالکل درست جادوئی قالین ہے۔"

نارمن وِنسنٹ پیلے: مصنف

اگر آپ ہر دن جادوئی مشقوں کی پیروی کر رہے ہیں تو آپ نے ہر اُس چیز کے لیے اظہارِ تشکر کی مشق کرنے سے اب ایک بہت اچھی بنیاد قائم کر لی ہے جو آپ نے حاصل کی اور اپنی زندگی میں لگاتار حاصل کر رہے ہیں۔ لیکن آج ایک دلچسپ دن ہے، کیونکہ آج آپ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کو اپنے خوابوں اور خواہشوں کو پانے کے لیے استعمال کرنے لگے ہیں!

سینکڑوں مقامی تہذیبوں نے کئی صدیوں کے دوران روایتاً اس سب کو حاصل کرنے سے پہلے شکر ادا کیا ہے جو وہ چاہتے تھے، وہ شاندار تقریب کر کے اپنی بہت سی قوت صرف کر دیتے جو وہ شکریہ ادا کرنے کے لیے کر سکتے تھے۔ قدیم وقتوں میں مصری لوگ دریا میں پانی کے بہاؤ کو یقینی بنانے کے لیے دریائے نیل کے بھر جانے کی خوشی مناتے تھے، امریکی اور آسٹریلوی اصلی باشندے بارش میں رقص کرتے، بہت سے افریقی قبیلے کھانے کے لیے شکار کرنے سے پہلے اپنے کھانے

Scanned by CamScanner

کے لیے تقاریب مقرر کرتے، اور خواہش کردہ چیز کو حاصل کرنے سے پہلے ہر تہذیب اور مذہب کی ہر طرح کی عبادت میں شکریہ ادا کیا جاتا ہے۔

کشش کا قانون کہتا ہے کہ محبت محبت کو کشش کرتی ہے، جس کا مطلب ہے کہ آپ کو لازماً اپنے ذہن میں محبت یا جو کچھ آپ چاہتے ہیں اس کی تصویر تشکیل دینی چاہیے۔ پھر اپنی خواہش کو اپنی جانب کشش کرنے کے لیے آپ کو اس طرح محسوس کرنا ہوگا جیسے کہ یہ آپ کی ہے، تاکہ آپ ویسا محسوس کریں جیسا کہ آپ اُس وقت محسوس کریں گے جب آپ کے پاس وہ ہوگا جو آپ چاہتے ہیں۔ ایسا کرنے کا سب سے آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ جو کچھ آپ چاہتے ہیں اسے حاصل کرنے سے پہلے اس کا شکر ادا کریں۔ جو کچھ آپ چاہتے ہیں اسے حاصل کرنے کے لیے اظہارِ تشکر کے استعمال سے پہلے اگر آپ اسے کبھی حاصل نہیں کر پائے تو اب آپ نے اس کی ایک اور جادوئی طاقت دریافت کر لی ہے۔ مقدس کلام کے الفاظ بالکل اسی چیز کا دعویٰ کرتے ہیں:

جو کوئی بھی (اب) شکر ادا کرے گا اسے مزید دیا جائے گا (مستقبل میں)، اور وہ وافر مقدار میں حاصل کرے گا۔

شکرانہ ایک ایسی چیز ہے کہ آپ کو کچھ بھی حاصل کرنے سے پہلے ادا کرنا ہوگا، وہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو آپ اس وقت ادا کریں جب کچھ اچھا پیش آئے۔ زیادہ تر لوگ کچھ حاصل کرنے کے بعد شکر ادا کرتے ہیں، لیکن اپنے تمام خوابوں کو سچا کرنے کے لیے اور زندگی کے ہر پہلو کو بھرپور کر کے اپنی پوری زندگی بدلنے کے لیے آپ کو پہلے بھی اور بعد میں بھی شکر ادا کرنا ہوگا۔

اپنی خواہش کو قبل از وقت حاصل کرنے کے لیے سنجیدگی سے شکرانہ ادا

Scanned by CamScanner

کر کے آپ فوری طور پر اپنے ذہن میں ایک ایسی تصویر بنا سکتے ہیں کہ یہ آپ کے پاس موجود ہے، آپ ویسا ہی محسوس کریں گے جیسے کہ یہ آپ کے پاس موجود ہے، اور آپ اپنا کردار ادا کر رہے ہیں۔ اگر آپ اس تصویر کو لگاتار تصور اور محسوس کرتے جاتے ہیں تو آپ جادوئی انداز میں اپنی خواہش کو حاصل کر لیں گے، آپ کو یہ معلوم نہیں ہوگا کہ آپ نے یہ کس طرح حاصل کیا، اور یہ جاننا آپ کا کام بھی نہیں ہے۔ آپ یہ جاننے کی کوشش نہیں کرتے کہ کس طرح کششِ ثقل آپ کو زمین کے ساتھ جوڑے ہوئے ہے جب آپ چلتے ہیں، کیا آپ کوشش کرتے ہیں؟ آپ اس بات پر یقین رکھتے ہیں اور جانتے ہیں کہ جب آپ چہل قدمی کے لیے جاتے ہیں تو کششِ ثقل کا قانون آپ کو مضبوطی سے زمین کے ساتھ جوڑے رکھے گا۔ اگر ہاں تو بالکل اسی طرح آپ اس بات پر بھی یقین کریں گے اور جان جائیں گے کہ جب آپ اس چیز کا شکر ادا کرتے ہیں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ جادوئی انداز میں آپ کے پاس آ جائے گی، کیونکہ یہی کائنات کا قانون ہے۔

اس وقت آپ کو سب سے زیادہ کس چیز کی خواہش ہے؟

اس کتاب کی شروعات میں ہی میں نے آپ سے کہا تھا کہ بات کو بالکل واضح کر لیں کہ آپ اپنی زندگی کے ہر پہلو میں کیا چاہتے ہیں۔ (اگر آپ نے پہلے ایسا نہیں کیا، تو اب یہ کام کرنے کا وقت آ گیا ہے۔) اپنی فہرستوں کی طرف جائیں جو آپ نے بنائیں ہیں، اور اس جادوئی مشق کے لیے اپنی سب سے بڑی دس خواہشات کا انتخاب کریں۔ آپ اپنی زندگی کے مختلف پہلوؤں کے لیے دس خواہشات کا انتخاب کر سکتے ہیں، جیسے کہ صحت، دولت، گھر، اور رشتے، یا آپ کسی

Scanned by CamScanner

ایک پہلو سے ہی دس خواہشات کا انتخاب کر سکتے ہیں جو درحقیقت آپ بدلنا چاہتے ہیں، جیسے کہ کام یا کامیابی۔ اس چیز کے متعلق بالکل واضح ہو جائیں جو آپ سب سے زیادہ حاصل کرنا چاہتے ہیں، تاکہ آپ اس مشق سے جادوئی انداز میں ہونے والی تبدیلیاں دیکھ سکیں۔ تصور کریں کہ آپ اپنی دس بڑی خواہشات کو جادوئی اصولوں کے مطابق ایک خاص انداز میں کہتے ہیں، کیونکہ حقیقت میں کشش کا قانون استعمال کرنے سے آپ بالکل یہی کام کر رہے ہیں۔

کمپیوٹر پر یا قلم اور ڈائری لے کر بیٹھ جائیں، اور نیچے درج شدہ طریقے سے اپنی دس خواہشات کی ایک الگ فہرست بنائیں، اس طرح سے آپ انہیں حاصل کر لیں گے:

شکریہ، شکریہ، شکریہ، اس لیے کہ ------، اور خالی جگہ کو اپنی خواہش سے بھر دیں اگرچہ آپ اسے حاصل کر لیں۔ مثال کے طور پر:

آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، میرے نتیجے میں اتنے اچھے نمبروں کے لیے شکریہ، جس سے میں اسی کالج میں داخل ہو گیا جسے میں چاہتا تھا!

شکریہ، شکریہ، شکریہ، اتنی اچھی خبر کے لیے کہ آپ کا بچہ پیدا ہوا ہے!

ہمارے خوابوں کے گھر کے لیے آپ کا بہت بہت شکریہ، جس میں وہ ہر چھوٹی سے چھوٹی چیز موجود ہے جو ہم چاہتے تھے!

میرے والد کے ساتھ فون کال کے لیے آپ کا بے حد شکریہ جس نے ہمارے رشتے کو بہتر بنا دیا!

ان طبی نتائج کے لیے آپ کا بہت بہت شکریہ جن سے یہی پتا چلا کہ میں پھر سے بالکل ٹھیک اور تندرست ہو گئی ہوں!

Scanned by CamScanner

شکریہ، شکریہ، شکریہ، اس متوقع رقم کے لیے شکریہ جو میں نے وصول کی، وہ بالکل اتنی ہی ہے جتنی مجھے یورپ کے دورے کے لیے ضرورت تھی!

اس مہینے ہماری سیلز میں دوگنا اضافہ کرنے کے لیے آپ کا بہت بہت شکریہ!

آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، ان تصورات کے لیے آپ کا شکریہ جن سے ہم نے اپنا سب سے بڑا گاہک جیت لیا!

میرے بہترین ساتھی کے لیے آپ کا بہت بہت شکریہ!

ہمارے بنادقت اور آسان اقدام کے لیے آپ کا بہت بہت شکریہ!

ایک ہی سطر میں تین دفعہ شکریہ لکھنا ایک مضبوط کام ہے، کیونکہ یہ آپ کے الفاظ کو ضائع ہونے سے بچاتا ہے، اور اظہارِ تشکر پر آپ کی توجہ میں اضافہ کرتا ہے۔ تین دفعہ شکریہ کہنا ایک جادوئی فارمولا ہے، کیونکہ یہ کائنات میں تمام نئی تخلیقات کا ایک ریاضیاتی نمبر ہے۔ مثال کے طور پر ایک بچے کی ولادت کے لیے ایک مرد اور ایک عورت کی ضرورت ہے۔ نئی تخلیق مکمل کرنے میں مرد عورت اور بچہ مل کر تین ہیں۔ کائنات میں ہر چیز کی تخلیق کے لیے یہی تین کا اصول لاگو ہوتا ہے، بشمول آپ کی خواہشات کی تخلیق کے، اور اس طرح جب آپ ایک ہی سطر میں تین دفعہ شکریہ کہتے ہیں تو آپ خلقت کا جادوئی نمبر تین اور ایک چھپا ہوا جادوئی فارمولا استعمال کر رہے ہیں۔

اپنے خوابوں کو سچا کرنے کی طرف دوسرا قدم یہ ہے کہ مزید اظہارِ تشکر سے اپنی خواہشات کو سیراب کریں۔ آپ آج کے دن کے دوران کسی بھی وقت دوسرے کام کو مکمل کر سکتے ہیں، اس وقت بھی کر سکتے ہیں جب آپ اپنی دس بڑی خواہشات کو سن رہے ہیں یا اُسے آپ اپنے دن میں وقفے وقفے سے بھی کر سکتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت سے اپنی خواہش کو سیراب کرنے کے لیے اپنی فہرست میں موجود پہلی خواہش سے شروع کریں اور اپنے تخیل کا استعمال کرتے ہوئے نیچے دیئے گئے سوالات کا دماغی طور پر جواب دیتے رہیں، جب تک آپ اپنی خواہش حاصل نہ کرلیں:

1- جب آپ اپنے خوابوں کو پالیں گے تو آپ کس طرح کے جذبات محسوس کریں گے؟

2- وہ کون سا پہلا شخص ہوگا جسے آپ بتائیں گے جب آپ اپنی خواہش پالیں گے، اور آپ اسے کس طرح بتائیں گے؟

3- جب آپ اپنی خواہش کو حاصل کرلیں گے تو آپ سب سے پہلا کام کیا کریں گے؟ آپ اپنے ذہن میں زیادہ سے زیادہ تفصیلات شامل کریں جتنی بھی آپ کر سکتے ہیں۔

آخر میں ہر خواہش کا مطالعہ کریں، اور جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ پر زور ڈالیں، تاکہ انہیں اتنا زیادہ محسوس کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں۔

اپنی فہرست میں شامل دوسری خواہش پر چلے جائیں، اور یہی ہر خواہش کے ساتھ دہرائیں، جب تک کہ آپ اپنی دس خواہشات کو مکمل نہیں کر لیتے۔ ہر خواہش پر کم از کم دس منٹ صرف کریں۔

اگر آپ کچھ ایسا کرنا چاہتے ہیں جو کہ درحقیقت بہت طاقتور ہے اور جس میں بے حد لطف ہے، تو آپ جادوئی تختہ بنا سکتے ہیں، جہاں آپ اپنی خواہشات کی تصاویر لگا سکتے ہیں۔ تصویریں کاٹیں اور انہیں اس تختے کے ساتھ چپکا دیں جو ایسی جگہ پر ہو جہاں آپ اسے بار بار دیکھیں گے۔ اپنے جادوئی تختے پر بڑے بڑے

Scanned by CamScanner

حروف میں جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ لکھیں۔ یا پھر آپ اپنی فریج کو اپنے جادوئی تختے کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا ایک خاندان ہے، تو آپ جادوئی تختے کو ایک خاندانی منصوبے کی طرح بھی بنا سکتے ہیں، کیونکہ بچے اسے پسند کرتے ہیں! تصور کریں کہ آپ کا جادوئی تختہ حقیقت میں جادوئی ہے، اور یہ کہ آپ اپنے تختے پر جو بھی تصویر لگاتے ہیں وہ فوری طور پر آپ کی جانب آنا شروع ہو جاتی ہے۔ آپ کا اس کے لیے لگاتار شکر ادا کرنا اسے آپ کی زندگی کی جانب کھینچ لائے گا۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 13

1- خودکو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2- اپنے کمپیوٹر پر یا قلم اور ڈائری لے کر بیٹھ جائیں، اور اپنی دس بڑی خواہشات کی فہرست بنائیں۔ ہر ایک کے سامنے تین دفعہ شکریہ لکھیں، جیسے کہ یہ آپ نے پہلے ہی حاصل کر لی ہے۔ مثال کے طور پر شکریہ، شکریہ، شکریہ، اس لیے کہ _____ (یہاں اپنی خواہش لکھیں)۔

3- اپنے تخیل کا استعمال کرتے ہوئے ہر خواہش کے آخر میں نیچے درج شدہ سوالات کے جواب دیتے رہیں:

1- جب آپ اپنے خوابوں کو پالیں گے تو آپ کس طرح کے جذبات محسوس کریں گے؟

2- وہ کون سا پہلا شخص ہوگا جسے آپ بتائیں گے جب آپ اپنی خواہش پالیں گے، اور آپ اسے کس طرح بتائیں گے؟

3- جب آپ اپنی خواہش کو حاصل کر لیں گے تو آپ سب سے

Scanned by CamScanner

پہلا کام کیا کریں گے؟ آپ اپنے ذہن میں زیادہ سے زیادہ تفصیلات شامل کریں جتنی بھی آپ کر سکتے ہیں۔

4- آخر میں، اپنی خواہشات کی فہرست میں موجود جملے کو پڑھیں، اور جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ پر زور ڈالیں، تاکہ آپ انہیں اتنا زیادہ محسوس کر سکیں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں۔

5- اگر آپ کو اچھا لگے تو آپ ایک جادوئی تختہ بنالیں۔ تصویریں کاٹیں اور انہیں اپنی جادوئی تختے پر چپکا دیں، اور اسے ایسی جگہ پر رکھیں جہاں آپ اسے بار بار دیکھ سکیں۔ تختے کے بالکل اوپر بڑے بڑے حروف میں آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ کا عنوان لکھیں۔

6- آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

چودھواں دن

ایک جادوئی دن گزاریں

''الفاظ میں سمٹے ارادوں میں جادوئی طاقت لپٹی ہوتی ہے۔''

دیپک چوپڑا: طبی معالج اور مصنف

اپنی زندگی کے سب سے جادوئی دن کو دیکھنے اور تجربہ کرنے کے لیے، آپ پورا دن گزارنے سے پہلے ہی پورے دن کا شکر ادا کر سکتے ہیں! ایک جادوئی دن حاصل کرنے کے لیے آپ کو صرف اس دن کے لیے اپنے منصوبوں کو سرانجام دینے سے پہلے ان کے اچھے سے ہو جانے کے متعلق سوچنا اور جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کرنا ہوں گے۔ یہ سب سے آسان ترین کام ہے، یہ صرف چند منٹ لیتا ہے، لیکن آپ کے دن میں جو تبدیلی یہ پیدا کرتا ہے وہ حیرت انگیز ہے۔ اپنے دن کے لیے پہلے سے ہی اظہارِ تشکر کشش کے قانون کے تحت ایک جادوئی دن بناتا ہے؛ جب آپ اپنے دن میں اچھے سے ہو جانے والے تجربات کا شکر ادا کرتے ہیں تو آپ ایسے ہی تجربات واپس وصول کریں گے جو اچھے سے ہو جائیں گے!

اگر آپ کو اس بات پر یقین نہیں ہے کہ آپ کے پاس اپنے دن کے حالات پر حیرت انگیز طور پر اثر انداز ہونے والی طاقت ہے، تو اس وقت کے متعلق

Scanned by CamScanner

سوچیں جب آپ بہت ہی چڑچڑے پن کے ساتھ یا ایک بُرے موڈ کے ساتھ بیدار ہوئے۔ آپ اپنے پورے دن میں بجھے بجھے رہیں گے، اور ایک بعد ایک چیز غلط ہوتی جائے گی، اور دن کے اختتام پر آپ شکایت کر رہے ہوں گے کہ آپ کا دن بہت بُرا گزرا، جیسے کہ بُرا دن حادثاتی طور پر پیش آیا۔ آپ کا دن بُرا تھا اس کی واحد وجہ یہ تھی کہ آپ صبح اپنے ساتھ بُرا موڈ لے کر نکلے، اور یہ آپ کا بُرا موڈ ہی تھا جو ایک کے بعد ایک کام خراب کرنے کا سبب بنا۔

حتیٰ کہ چڑچڑے پن کے ساتھ بیدار ہونا بھی حادثاتی طور پر نہیں ہوتا، کیونکہ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ ہر چیز کے متعلق منفی سوچ کے ساتھ سوئے اور شاید آپ کو یہ معلوم ہی نہیں تھا۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کیوں دن کے اختتام پر جادوئی پتھر کی مشق کر رہے ہیں، صرف اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ اچھی سوچ کے ساتھ سوئیں۔ رات کے وقت جادوئی پتھر کی مشق خود کو ملنے والی نعمتوں کے شکرانے میں ہی شامل ہے جو ہر صبح آپ کے مزاج کو رات اور صبح کے وقت طے کرتی ہے، اور یہ اس بات کی ضمانت دیتی ہے کہ آپ اپنا دن شروع کرنے سے پہلے اچھا محسوس کریں۔

ایک جادوئی دن حاصل کرنے کے لیے آپ کے لیے اچھا محسوس کرنا ضروری ہے۔ میں اظہارِ تشکر کے علاوہ کسی ایسی چیز کے متعلق نہیں جانتی جو آپ کو فوری طور پر ایک اچھے موڈ میں ڈھالنے کی ضمانت دے۔

تاہم آپ کے منصوبے آج کے دن کے لیے ہیں، چاہے یہ سفر ہے، کوئی ملاقات، کسی کام کا کوئی منصوبہ، دوپہر کا کھانا، ورزش، ڈرائی کلین کروانا، کوئی کھیل کھیلنا، کسی تھیٹر پر جانا، کسی دوست سے ملاقات کرنا، یوگا کرنا، گھر کی صفائی کرنا،

Scanned by CamScanner

سکول جانا، یا راشن خریدنا ہی کیوں نہیں ہے، ہر کام کو اچھے سے کرنے کے لیے آج کا دن گزارنے سے پہلے جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ کہہ کر اپنے آج کو جادوئی دن بنائیں! اگر آپ ایک ایسے شخص ہیں جو روزانہ ان تمام چیزوں کی فہرست بناتا ہے جو آپ کرتے ہیں، تو پھر آپ اپنی روزمرہ کی فہرست پڑھ سکتے ہیں اور ہر کام کے اچھے سے ہو جانے کا شکریہ ادا کر سکتے ہیں۔ چاہے آپ یہ جادوئی مشق اپنے ذہن میں کرتے ہیں یا پھر صفحے پر، سب سے اہم چیز یہ ہے کہ آپ ہر منصوبے کے نتیجے یا سرگرمی کو محسوس کریں کہ یہ بہترین تھا۔

جب آپ ایک جادوئی دن حاصل کرنے کے لیے وقت سے پہلے اظہارِ تشکر کا استعمال کرتے ہیں تو یہ ناقابلِ توقع مسائل یا مشکلات کو پیدا ہونے سے پہلے ہی ختم کر دیتا ہے۔ آپ جتنا زیادہ جادوئی مشق کا استعمال کریں گے آپ کے دن اتنے ہی بہتر بنتے جائیں گے، اور چھوٹی سے چھوٹی چیز سے لے کر اہم سے اہم چیز تک آپ کی زندگی میں ہر چیز کی شروعات اچھی جائے گی۔ ناسازگار دن سازگار ہو جائیں گے اور آپ کے دن میں پریشان کن یا مصیبت زدہ چیزیں ہونے کی بجائے آپ کے دن ان پر جادوئی بہاؤ کے ساتھ شروع ہوں گے، اور ایسا لگے گا جیسے یہ چیزیں بنا کسی دقت کے جادوئی انداز میں آپ کے راستے سے ہٹ گئی ہیں، کوئی پریشانی، کوئی دباؤ نہیں رہے گا، اور بہت سی خوشیاں ہوں گی۔

ایک جادوئی دن حاصل کرنے کے لیے جب میں نے سب سے پہلے شروعات کی تو میں نے اپنے دن میں ہونے والے ان واقعات کا وقت سے پہلے ہی شکر ادا کیا جنہیں زیادہ کرنا مجھے پسند نہ تھا۔ ان میں سے ایک کام سپر مارکیٹ جانا تھا۔ اپنے دن کی شروعات پر میں نے جادوئی الفاظ کہے: سپر مارکیٹ کی آسان اور

Scanned by CamScanner

پُرمسرت سیر کے لیے آپ کا شکریہ۔ مجھے بالکل بھی اندازہ نہیں تھا کہ سپر مارکیٹ جانا کس طرح سے آسان اور پُرمسرت ہوسکتا ہے، لیکن میں نے اس نتیجے کے لیے اتنا اظہارِ تشکر محسوس کیا جتنا کہ میں کرسکتی تھی۔

اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا نتیجہ یہ تھا کہ مجھے دروازے کے بالکل سامنے پارکنگ کی جگہ مل گئی۔ پھر میں اپنے دو دوستوں سے ملی، اُن میں سے ایک کو میں نے لمبے عرصے سے نہیں دیکھا تھا، اور ہم خریداری کے بعد دوپہر کے کھانے پر ساتھ گئے۔ دوسرا دوست جس سے میں ملی اس نے مجھے ایک بہت خوبصورت اور مہنگے گھر کی فروخت کے متعلق بتایا، جو ایک ایسی چیز تھی جسے پانے کا خواب میں دیکھ رہی تھی۔ جیسے ہی میں نے اپنی سپر مارکیٹ کی خریداری کر لی، میں نے جہاں کہیں بھی دیکھا، ہر وہ چیز جادوئی انداز میں میری آنکھوں کے سامنے تھی جس کی مجھے ضرورت تھی؛ ہر چیز خانوں میں جمع تھی؛ ایک کے بعد دوسری چیز اہم تھی؛ اور اپنی خریداری کرنے کے بعد جیسے ہی میں اُن چیزوں کو دیکھنے کے لیے پہنچی تو ایک نیا راستہ کھُلا، اور رقم ادا کرنے والے شخص نے ان کی طرف اشارہ کیا۔ جیسے ہی رقم ادا کرنے والے شخص نے میری چیزوں کو رجسٹر کے ساتھ رکھا، تو اپنی نیلی آنکھوں میں سے اس نے پوچھا، کیا آپ کو کوئی بیٹریاں چاہئیں؟ بس یہی چیز تھی جو میں خریدنا بھول گئی تھی! سپر مارکیٹ کی میری سیر آسانی اور خوشی سے کہیں بڑھ کر تھی، یہ بالکل جادوئی تھی!

وقت سے پہلے ہی اپنے دن میں ہونے والے واقعات کا شکر ادا کر کے ایک جادوئی دن حاصل کرنے کی خاطر اظہارِ تشکر کا استعمال کرنے کے لیے صبح کے صرف چند منٹ درکار ہیں، لیکن یہ واحد مشق آپ کے پورے دن کو بدل دے گی۔

Scanned by CamScanner

ایک جادوئی دن حاصل کرنے کے لیے جب آپ ایک نئے دن پر بیدار ہوتے ہیں تو بستر سے اُٹھنے کی بجائے یا پھر جب آپ نہار رہے ہوں یا کپڑے پہن رہے ہوں اپنے دن کے منصوبوں کے متعلق سوچیں اور اس بات کا شکر ادا کریں کہ ہر ایک اچھے سے ہو گیا۔ اس بات کو یقینی بنالیں کہ آپ اپنے دن کے آغاز میں ہی اس جادوئی مشق کو کرلیں اور ایک ہی وقت میں کرلیں۔ اپنے ذہن میں صبح، دوپہر، اور شام کے لیے اپنے منصوبوں کے ساتھ کام کریں، جب تک کہ سونے کا وقت نہیں ہو جاتا۔ ہر منصوبے یا موقع کے لیے جادوئی الفاظ ادا کریں اور یہ تصور کریں کہ آپ دن کے اختتام پر بھی شکریہ کہہ رہے ہیں، اور انتہائی شکرگزار ہیں کیونکہ یہ بہت اچھے سے گزرا۔

آپ اتنے زیادہ مبالغے استعمال کریں جتنا کہ اظہارِ تشکر محسوس کرنے کے لیے آپ کر سکتے ہیں۔ اتنی اچھی میٹنگ کے لیے آپ کا شکریہ۔ فون کال کے ساتھ اتنے اچھے نتیجے کے لیے آپ کا شکریہ۔ کام پر اتنے اچھے دن کے لیے آپ کا شکریہ۔ اتنے سنسنی خیز کھیل کے لیے آپ کا شکریہ۔ بنا مشقت کے اور پُرلطف دن کے لیے آپ کا شکریہ۔ ہمارے دوستوں کے ساتھ اتنی اچھی رات کے لیے آپ کا شکریہ۔ سفر بھرے پُرسکون دن کے لیے آپ کا شکریہ۔ میری ورزش کے وقت پر اتنی قوت کے لیے آپ کا شکریہ۔ پورے خاندان کا اتنے اچھے سے اکٹھے مل بیٹھنے کا بہت شکریہ۔

اگر آپ ہر تجربے کے لیے جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ بلند آواز میں کہیں گے تو یہ جادوئی مشق مزید طاقتور ہو جائے گی، لیکن اگر آپ ایسی حالت میں ہیں کہ انہیں بلند آواز میں نہیں کہہ سکتے تو انہیں اپنے ذہن میں ہی دہرا لینا ہی ٹھیک ہے۔

Scanned by CamScanner

اپنے پورے دن میں ہر موقع اور مقررہ کام کے لیے اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال مکمل کر لینے کے بعد اپنی مشق کو یہ کہہ کر ختم کریں، ان اچھی خبروں کا شکریہ جو آج کے دن مجھے ملیں! ہر صبح جب میں ایک جادوئی دن حاصل کرنے کے لیے اظہارِ تشکر کا استعمال مکمل کرتی ہوں تو میں بنا کسی ناکامی کے اس دن ملنے والی اچھی خبروں کا شکر ادا کرتی ہوں۔ جس کے نتیجے میں مجھے اپنی پوری زندگی میں بہت سی اچھی خبریں ملیں۔ ایک بعد ایک ہفتہ، اور ایک کے بعد ایک دن اپنے اندر اچھی خبریں لیے ہوئے ہے! ہر وقت جب مجھے ایک اور اچھی خبر ملتی ہے تو میں خصوصی طور پر شکر ادا کرتی ہوں اور خوش ہوتی ہوں کیونکہ میں جانتی ہوں کہ میرا اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال ہی اسے مجھ تک لایا ہے، اور پھر لگاتار مزید اچھی خبریں آنا شروع ہو گئیں۔ اگر آپ پہلے سے زیادہ اچھی خبریں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو پھر میرے نقشِ قدم پر چلتے جائیں۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 14

1۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ صبح کے وقت، اپنے صبح سے لے کر شام تک کے منصوبوں پر اپنے ذہن میں کام کریں، جب تک سونے کا وقت نہیں ہوجاتا۔ ہر موقع یا منصوبے کے اچھے سے ہوجانے کے لیے جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کریں۔ تصور کریں کہ آپ دن کے اختتام پر شکریہ کہہ رہے ہیں، اور انتہائی شکرگزار ہیں کیونکہ یہ بالکل ٹھیک ہوگیا۔

3۔ اپنے دن کے تمام منصوبوں کے اچھے سے ہوجانے کے لیے جب آپ نے شکر ادا کرلیا ہو تو اس جادوئی مشق کو یہ کہہ کر ختم کریں: آج کے دن ملنے والی اچھی خبروں کے لیے آپ کا شکریہ!

4۔ آج رات سونے سے پہلے اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

پندرھواں دن

اپنے رشتوں کو جادوئی انداز میں درست کرلیں

اگر آپ کا کوئی رشتہ مشکل میں گھرا ہوا ہے، اور آپ ایک ٹوٹے ہوئے دل کے درد سے گزر رہے ہیں، یا کسی دوسرے شخص پر کسی چیز کے لیے ناراضگی رکھتے ہیں یا الزام تراشی کرتے ہیں، تو آپ اسے اظہارِ تشکر سے بدل سکتے ہیں۔ اظہارِ تشکر جادوئی انداز میں کسی بھی مصائب کا شکار رشتے کو بہتر بنا دے گا، چاہے وہ شخص کوئی شوہر یا بیوی، بھائی یا بہن، بیٹا یا بیٹی، دوست، باس، کاروباری گاہک، ہم پیشہ ساتھی، ساس یا سسر، والدین، یا ہمسایہ ہی کیوں نہیں۔

جب ہمیں ایک مصائب کا شکار رشتے یا رشتے میں کسی مشکل صورتحال کا سامنا ہوتا ہے تو تقریباً ہر طرح کے معاملے میں ہم دوسرے شخص کے لیے ذرا بھی شکرگزار نہیں ہوتے ہیں۔ بلکہ اس کی بجائے ہم دوسرے شخص پر الزام تراشی کرنے میں مصروف ہوتے ہیں کہ ہمیں اس کے ساتھ کیا مسائل ہیں اور اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ ہم میں تھوڑا سا بھی شکر کا مادہ نہیں ہے۔ الزام تراشی کبھی بھی ایک رشتے کو بہتر نہیں بنائے گی، اور نہ ہی یہ کبھی آپ کی زندگی کو بہتر بنائے گی۔ بلکہ آپ جتنی زیادہ الزام تراشی کریں گے رشتہ اتنا ہی بدتر ہوتا چلا جائے گا اور اتنی ہی بدتر آپ کی زندگی بن جائے گی۔

چاہے یہ کوئی موجودہ رشتہ ہے یا ماضی کا کوئی رشتہ ہے، اگر آپ کسی

Scanned by CamScanner

دوسرے شخص سے متعلق کوئی بڑے احساسات اپنے اندر سموئے ہوئے ہیں تو اظہارِ تشکر کی مشق ان احساسات کو نکال باہر کرے گی۔ آپ کسی دوسرے شخص کے متعلق بُرے احساسات کو کیوں مٹانا چاہتے ہیں؟

"غصے کو دل میں دبائے رکھنا ایک جلتے ہوئے کوئلے کو کسی
دوسرے پر پھینکنے کے مقصد سے پکڑنے کی مانند ہے؛
درحقیقت آپ خود ہی جل رہے ہوتے ہیں۔"

گوتم بدھ

کسی دوسرے شخص کے متعلق بُرے احساسات آپ ہی کی زندگی کو جلاتے ہیں، لیکن اظہارِ تشکر انہیں ختم کر دیتا ہے!

مثال کے طور پر، اگر آپ کا کوئی ساتھی ہے جسے آپ چھوڑ چکے ہیں، جو آپ سے آپ کے بچوں کے باعث رابطے میں ہے یہ رشتہ بالکل بھی اچھا نہیں ہے، آپ اپنے بچوں کے چہروں کی طرف دیکھیں اور اندازہ کریں کہ اگر وہ آپ کے ساتھ نہ ہو تو آپ کے بچے زندہ نہیں رہیں گے۔ آپ کے بچوں کی زندگی سب سے قیمتی تحفہ ہے جو آپ کے پاس ہے۔ اپنے بچوں کی طرف دیکھیں اور ہر دن ان کی زندگیوں کے لیے اپنے سابقہ جیون ساتھی کا شکریہ ادا کریں! اس رشتے میں امن اور ہم آہنگی لانے کے ساتھ ساتھ اپنی مثال کے ذریعے آپ اپنے بچوں کو زندگی کا سب سے بڑا آلہ، اظہارِ تشکر سیکھا رہے ہوں گے۔

یا اگر آپ اپنے ٹوٹے ہوئے دل کی وجہ سے یا رشتے کے ختم ہو جانے کی وجہ سے تکلیف سے گزر رہے ہیں تو آپ اپنی تکلیف کی اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت سے کایا پلٹ دیں۔ اظہارِ تشکر جادوئی انداز میں جذباتی تکلیف سے نجات دلاتا ہے

Scanned by CamScanner

اور کسی بھی دوسری چیز کی نسبت بہت جلد خوشیاں لے آتا ہے، میرے والدین کی کہانی اس کی ایک بالکل درست مثال ہے۔

میری والدہ اور والد پہلی نظر میں ہی ایک دوسرے کی محبت میں گرفتار ہو گئے۔ جب وہ ملے تب سے وہ ایک دوسرے کے ساتھ ہونے کا بہت شکر ادا کرتے، اور ان کی شادی بہت اچھی تھی۔

جب میرے والد کی وفات ہوئی تو میری والدہ واضح طور پر بہت بڑے دکھ سے گزری، کئی ماہ تکلیف کے ساتھ گزارنے کے بعد انہوں نے اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال شروع کر دیا، اور اپنی اتنی زیادہ تکلیف اور دکھ کے بجائے انہوں نے اظہارِ تشکر کے لیے چیزوں کی طرف دیکھنا شروع کر دیا۔ انہوں نے ماضی سے شروع کیا، اور انہوں نے خوشی کے تمام تر خوبصورت لمحات کو یاد کیا جو انہوں نے میرے والد کے ساتھ کئی عشروں میں حاصل کیے تھے۔ پھر انہوں نے ایک اور بہت بڑا قدم اُٹھایا، اور انہوں نے مستقبل کے متعلق چیزوں کا شکر ادا کرنے کے لیے دیکھنا شروع کر دیا، انہوں نے ایک بعد ایک چیز تلاش کر لی، انہوں نے وہ چیزیں دیکھیں اور یاد کیں جو وہ ہمیشہ سے کرنا چاہتی تھیں لیکن اس وقت نہیں کر پائیں جب میرے والد زندہ تھے۔ اور اظہارِ تشکر کے اس جرات مندانہ قدم کے ساتھ ان کے خوابوں کو پورا کرنے کے لیے جادوئی انداز میں مواقع کھلنا شروع ہو گئے، اور ان کی زندگی دوبارہ خوشیوں سے بھرپور ہو گئی۔ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت نے میری ماں کو ایک نئی زندگی دے دی۔

آج کی جادوئی مشق میں آپ اس جلتے ہوئے کوئلے کی تلاش کریں گے جو آپ کی زندگی کو جلا رہا ہے، اور اظہارِ تشکر سے سونے میں بدلے گا! ایک مشکل،

Scanned by CamScanner

الجھا ہوا یا ٹوٹا ہوا رشتہ جسے آپ بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ وہ شخص آپ کی زندگی میں اس وقت ہے یا یہ کوئی ماضی کا رشتہ ہے اور وہ شخص اس وقت آپ کی زندگی میں نہیں ہے۔

بیٹھ جائیں اور اس شخص کے لیے جس کا آپ نے انتخاب کیا ہے، دس چیزوں کی فہرست بنائیں جن کے لیے آپ اُس کے شکرگزار ہیں۔ اس رشتے کی تاریخ کے متعلق دوبارہ سوچیں، اور اس شخص کے متعلق اچھی چیزوں کی فہرست بنائیں یا وہ سب اچھی چیزیں جو آپ نے اس رشتے میں وصول کیں۔ یہ سب کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ اس رشتے کے ختم ہونے یا ٹوٹنے سے پہلے کا سوچیں کہ چیزیں کس طرح تھیں۔ اگر رشتہ کبھی بھی اچھا نہیں تھا تو پھر اس شخص میں موجود اچھی خصوصیات کے متعلق گہرائی سے سوچیں کیونکہ اچھی خصوصیات موجود ہیں۔

یہ جادوئی مشق اس کے متعلق نہیں ہے کہ کون صحیح ہے اور کون غلط، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ اس بارے میں کیا سوچتے ہیں کہ کسی نے آپ کے ساتھ کیا کیا، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کسی نے کیا کہا یا کیا نہیں کیا، آپ جادوئی انداز میں رشتے کو سنوار سکتے ہیں، اور آپ کو اسے سنوارنے کے لیے کسی دوسرے شخص کی ضرورت نہیں ہوتی۔

ہر رشتے میں اچھائی موجود ہے، حتیٰ کہ مشکلات کا شکار رشتے میں بھی، اپنے تمام رشتوں اور اپنی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے آپ کو اس اچھائی کو تلاش کرنا ہوگا۔ جیسے جیسے آپ تلاش کرتے جائیں اور بہت سی اچھائی دریافت کرلیں تو اسے لکھتے جائیں، اس شخص کو اس کے نام سے مخاطب کریں، اور اپنے اظہارِ تشکر کو ایک جملے میں بیان کریں:

Scanned by CamScanner

نام ، آپ کا بہت شکر گزار ہوں اس لیے کہ وجہ ۔

1۔ پال! میں ہمارے اکٹھے گزرے ہوئے وقت کے لیے شکر گزار ہوں۔ چاہے ہماری شادی ختم ہوگئی ہے، پھر بھی میں نے بہت کچھ سیکھا، میں آج پہلے سے بہت ذہین ہوں، اور جو کچھ میں نے ہماری شادی سے سیکھا میں نے اسے آج اپنے بہت سے رشتوں میں استعمال کیا۔

2۔ پال! میں ہر اس چیز کے لیے بہت شکر گزار ہوں جو تم نے ہماری شادی کو قائم رکھنے کے لیے کی، کیونکہ دس سال شادی کا مطلب ہے کہ آپ نے کوشش کی۔

3۔ پال! میں ہمارے بچوں کے لیے تمہاری شکر گزار ہوں۔ ہر دن جو خوشی میں ان سے وصول کرتی ہوں وہ تمہارے بنا ممکن نہیں تھی۔

4۔ پال! میں تمہاری بے حد شکر گزار ہوں کہ تم نے ہماری فیملی کو چلانے کے لیے گھنٹوں کام کیا اور سخت محنت کی، جبکہ میں ہمارے بچوں کا خیال رکھنے کے لیے گھر پر تھی۔ ہم سب کا تم پر منحصر ہونا ایک بہت بڑی ذمہ داری تھی، آپ کا پھر سے شکریہ۔

5۔ پال! ان خوبصورت لمحات کے لیے تمہاری شکر گزار ہوں جو میں نے اپنے بچوں کے ساتھ گزارے جب وہ بڑے ہو رہے تھے۔ مجھے اپنے بچوں کو پہلی بار چلتا اور بولتا ہوا دیکھنا نصیب ہوا اور میں جانتی ہوں کہ تمہارے پاس یہ موقع نہیں تھا۔

6۔ پال! میں تمہاری ہمدردی کے لیے بہت شکر گزار ہوں جب میں دکھ اور تکلیف بھرے وقت سے گزر رہی تھی۔

Scanned by CamScanner

7- پال! میں اس وقت کے لیے تمہاری شکر گزار ہوں جب میں بیمار تھی، اور تم نے میرا اور بچوں کا خیال رکھنے کے لیے اپنی پوری کوشش کی۔

8- پال! میں اس حسین وقت کے لیے تمہاری شکر گزار ہوں جو ہم نے گزارا، اور ہمارا بہت سا وقت اکٹھے گزرا۔

9- پال! میں تمہاری شکر گزار ہوں کہ تم ہمارے بچوں کے والد کا فرض نبھاتے رہنا چاہتے ہو۔

10- پال! میں تمہاری ہمدردی اور اس وقت کے لیے تمہاری شکر گزار ہوں جو تم ہمارے بچوں کو دینا چاہتے ہو، میں جانتی ہوں کہ وہ تمہارے لیے بھی اتنی ہی اہمیت رکھتے ہیں جتنی کہ وہ میرے لیے۔

جس وقت آپ نے اظہارِ تشکر کے لیے اپنی دس چیزوں کی فہرست مکمل کر لی، آپ اس شخص اور اس رشتے کے لیے بہت بہتر محسوس کریں گے۔ بنیادی نقطہ جہاں آپ پہنچنا چاہتے ہیں وہ یہ ہے کہ جہاں آپ اس شخص کے لیے مزید کوئی بھی بُرا احساس نہ رکھتے ہوں؛ کیونکہ یہ آپ ہی کی زندگی ہے جو ان احساسات کے باعث نقصان اُٹھا رہی ہے۔ ہر رشتہ مختلف ہے، اور اگر ضرورت ہو تو آپ اس جادوئی مشق کو کئی دنوں کے لیے دہرانے کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں جب تک اس مقام تک نہیں پہنچ جاتے جہاں آپ کے پاس اس کے متعلق کوئی بُرا احساس ہی نہ رہے۔

اگر آپ اس موجود رشتے کو سنوارنے کے لیے اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال کر رہے ہیں تو آپ اس رشتے کو اپنی آنکھوں کے سامنے حیرت انگیز طریقے سے بدلتا ہوا دیکھیں گے۔ اظہارِ تشکر کے ذریعے ایک رشتے کو جادوئی انداز میں بدلنے کے لیے صرف ایک ہی شخص کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن یہی شخص

Scanned by CamScanner

ہوتا ہے جو اظہارِ تشکر کا استعمال کرتا ہے جو اپنی پوری زندگی میں اس کے فوائد حاصل کرتا ہے۔

اگر آپ ماضی کے کسی رشتے کو منتخب کرتے ہیں، جہاں آپ اس شخص کے ساتھ مزید رابطے میں نہیں ہیں تو آپ محسوس کریں گے کہ آپ امن اور خوشی سے بھرپور ہیں، اور عین اُسی وقت آپ اپنی زندگی میں اس وقت موجود دوسرے رشتوں کو بہتر بنتا ہوا دیکھیں گے۔

مستقبل میں اگر ایک رشتہ مشکل کا شکار ہو جاتا ہے تو اس جادوئی مشق کا فوری طور پر استعمال یاد رکھیں۔ آپ مشکلات کو کوئی بڑی صورت اختیار کرنے سے روک لیں گے، اور اس کی بجائے آپ اپنے رشتوں میں جادو کا اضافہ کر لیں گے!

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 15

1- خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2- کسی بھی مشکل، مصائب کا شکار، یا ٹوٹے ہوئے رشتے کا انتخاب کریں جو آپ بہتر بنانا چاہتے ہیں۔

3- بیٹھ جائیں اور اس شخص کے لیے جس کا آپ نے انتخاب کیا ہے، دس چیزوں کی فہرست بنائیں جن کے لیے آپ شکرگزار ہیں، اسے نیچے درج شدہ طریقے سے لکھیں:

_____ نام ، آپ کا بہت شکرگزار ہوں اس لیے کہ _____ وجہ

4- آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

سولہواں دن

صحت میں ہونے والے معجزات

"معجزات قدرت کے برعکس نہیں ہیں، صرف اس کے برعکس
ہیں جو ہم قدرت کے متعلق سوچتے ہیں۔"

سینٹ آگسٹین

ہمیں زیادہ تر وقت صحت مند، توانا، اور خوشی سے بھرپور محسوس کرنا چاہیے، کیونکہ یہ ایسے محسوس ہوتا ہے جیسے بھرپور صحت ہمارا پیدائشی حق ہے۔ تاہم حقیقت یہ ہے کہ بہت سے لوگ زیادہ تر اس طرح سے نہیں سوچتے۔ بہت سے لوگ بیماری میں اپنے جسم کے کام کرنے کی صلاحیت میں مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں یا لمبے عرصے کے دباؤ کی اذیت جھیل رہے ہیں اور باقی لوگ ذہنی صحت کے مسائل میں گھرے ہیں، جو سب کی سب صحت کی کمی کی حالتیں ہیں۔

میں جانتی ہوں کہ جادوئی انداز میں مکمل طور پر صحت سے بھرپور ہونے کا تجربہ کرنے کے لیے اظہارِ تشکر سب سے تیز ترین راستوں میں سے ایک ہے، جو آپ اپنے ذہن اور جسم میں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ تندرست ہونے کے تمام تر معجزات جو ہم دیکھتے ہیں وہ محض انسانی جسم میں فوری طور پر مکمل صحت کی بحالی کا

Scanned by CamScanner

نتیجہ ہوتے ہیں، جہاں پہلے بھرپور صحت نہ تھی۔ اگر آپ کا یہ خیال نہیں ہے کہ اظہارِ تشکر آپ کے جسم اور صحت میں معجزات پیدا کرتا ہے، تو پھر دا سیکریٹ کی ویب سائٹ پر معجزات کی ہزاروں کہانیوں میں سے چند ایک کا مطالعہ کریں:

www.thesecret.tv/stories

اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت ذہن اور جسم میں صحت کے قدرتی بہاؤ میں اضافہ کرتی ہے، اور جسم کی تیزی سے صحت یاب ہونے میں مدد کرتی ہے، جیسے کہ بے شمار مطالعاتی تحقیقات نے ظاہر کیا ہے۔ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت جسمانی نشوونما، غذائیت، اور کسی بھی طبی معاونت کے ساتھ کام کرتی ہے جس کا شاید آپ نے انتخاب کیا ہے۔

جب کسی قسم کی بیماری ہوتی ہے یا جسم میں کوئی بیماری کی کیفیت ہوتی ہے، تو یہ بات قابلِ فہم ہے کہ آپ کی اس کے متعلق منفی احساسات کا مظاہرہ کریں، جیسے کہ پریشانی، دکھ یا خوف۔ لیکن بیماری کے متعلق منفی احساسات صحت کو بحال نہیں کرتے۔ بلکہ ان کا اس کے بالکل برعکس اثر ہوتا ہے، یہ صحت کو مزید کم کر دیتے ہیں۔ اپنی صحت میں اضافہ کرنے کے لیے آپ کو منفی احساسات کا اچھے احساسات سے تبادلہ کرنا ہوگا، اور اظہارِ تشکر یہ سب کرنے کا آسان ترین طریقہ ہے۔

بہت سے لوگوں کی اپنی جسمانی ظاہری شکل وصورت کے متعلق تنقیدی سوچ اور بُرے احساسات ہوتے ہیں۔ بدقسمتی سے یہ سوچیں اور احساسات صحت کے جادوئی بہاؤ میں کمی کر دیتے ہیں۔ جب آپ اپنے جسم سے متعلقہ کسی چیز کو پسند نہیں کرتے، تو آپ اپنے جسم کے لیے شکر گزار نہیں ہیں، اس بارے میں ذرا سوچیں۔ کشش کے قانون کے تحت اپنے جسم کے متعلق شکایات کرنا مزید مسائل

Scanned by CamScanner

کھڑے کرتا ہے اور اسی طرح اپنے جسم یا ظاہری شکل وصورت کے متعلق شکایات کرنا آپ کی صحت کو خطرے میں ڈال دیتا ہے۔

جو بھی شکر ادا نہیں کرے گا (اپنے جسم اور اپنی صحت کے لیے)، تو جو کچھ اس کے پاس ہے اس سے وہ بھی لے لیا جائے گا۔

جو بھی شکر ادا کرے گا (اپنے جسم اور اپنی صحت کے لیے) اسے مزید دیا جائے گا، اور وہ وافر مقدار میں (اپنے جسم میں صحت) حاصل کرے گا۔

آپ شاید بیمار ہوں یا تندرست نہ ہوں، یا ہوسکتا ہے کہ بہت تکلیف میں ہوں، لیکن اگر آپ ان الفاظ کو پڑھ رہے ہیں تو آپ لمبے عرصے کے لیے صحت کا تحفہ حاصل کر رہے ہیں۔ بیماری یا تکلیف میں اظہارِ تشکر کے احساسات تک پہنچنا بہت مشکل ہوسکتا ہے، لیکن تھوڑا سا اظہارِ تشکر بھی جسم میں صحت کے جادوئی بہاؤ کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔

آج کی جادوئی مشق میں صحت میں ہونے والے معجزات اور جادو سے آپ کی صحت اور خوشیوں کو جادوئی انداز میں بڑھانے کے لیے بنایا گیا ہے۔ ہم نتائج کی رفتار میں اضافہ کرنے کے لیے ہر طرح سے کوشش کر رہے ہیں۔

پہلا مرحلہ: وہ صحت جو آپ نے وصول کی (ماضی)

اس صحت کے متعلق سوچیں جو آپ نے اپنے بچپن، لڑکپن، اور جوانی میں حاصل کی۔ اس وقت کے متعلق سوچیں جب آپ توانائی سے بھرپور محسوس کرتے تھے اور آپ خوش تھے۔ اپنے ذہن میں تین الگ الگ اوقات کو یاد کریں جب آپ خود کو دنیا میں سب سے بہتر محسوس کرتے تھے، پھر جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کریں اور ان اوقات کے لیے سنجیدگی سے اظہارِ تشکر محسوس کریں۔ اگر آپ اپنی

Scanned by CamScanner

زندگی میں بڑے بڑے لمحات کے متعلق دوبارہ سوچیں تو آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ تین الگ الگ اوقات کو آسانی سے یاد کر لیں۔

دوسرا مرحلہ: وہ صحت جو آپ حاصل کر رہے ہیں (موجودہ وقت)

آج اس صحت کے متعلق سوچیں جو آپ حاصل کر رہے ہیں، اور اپنے ہر عضو، نظام اور جسمانی حس کے لیے شکرانہ محسوس کریں جو اس وقت آپ کے جسم میں اچھے سے کام کر رہا ہے۔ اپنی بازوؤں، ٹانگوں، ہاتھوں، آنکھوں، کانوں، جگر، گردوں، دماغ اور دل کے متعلق سوچیں۔ اپنے جسم کے پانچ اعضاء کا انتخاب کریں جو بالکل درست ہیں، اور ایک کے بعد ایک کے لیے جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کریں۔

تیسرا مرحلہ: وہ صحت جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں (مستقبل)

آج کی جادوئی مشق کے لیے آپ اپنے جسم کے متعلق ایک چیز کا انتخاب کریں گے لیکن آپ اس کے لیے ایک بہت مخصوص انداز میں اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال کرنے جا رہے ہیں۔ ایک مثالی جسمانی حالت کے متعلق سوچیں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ جب آپ کسی بھی چیز کی مثالی صورتحال کے لیے شکر ادا کرتے ہیں، آپ کو یہ مثالی صورتحال حاصل کرنے کے لیے اظہارِ تشکر ادا کرنا ہوگا۔

بہت دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ جب ایک شخص میں کسی قسم کی بیماری یا مرض کی تشخیص ہو جاتی ہے، تو ڈاکٹرز نہ صرف اس متعلق بہت زیادہ بات کریں گے، بلکہ وہ اس بیماری کی تحقیق کریں گے، اور اس کی بدترین ممکنہ علامات اور بھیانک نتائج کے متعلق معلومات حاصل کریں گے۔ دوسرے الفاظ میں، وہ اپنی پوری کی پوری توجہ بیماری پر مرکوز کر دیتے ہیں۔ تاہم، کشش کا قانون کہتا ہے کہ آپ ایک مسئلے پر توجہ

Scanned by CamScanner

مرکوز کر کے اسے دور نہیں کر سکتے، کیونکہ مسئلے پر توجہ مرکوز کرنا مسئلے مزید سنگین بنا سکتا ہے۔ بلکہ اس کی بجائے، اس کے برعکس کرنا چاہیے، اور اپنے جسم کے ان اعضاء کے متعلق مثالی صورتحال پر توجہ دینی چاہیے جو تندرست نہیں ہیں، اور اس پر اپنی سوچ اور احساسات کو مرکوز کر دینا چاہیے۔ اپنے جسم کے کسی بھی حصے کی مثالی صورتحال کے لیے اظہارِ تشکر مضبوطی سے ہماری سوچوں اور احساسات کو ایک ساتھ استعمال کرتا ہے، تاہم اسے اپنی جانب کشش کریں اور فوری طور پر حاصل کر لیں!

ایک منٹ خود کو ایک مثالی جسم کے ساتھ تصور کرتے ہوئے گزاریں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اور جیسے ہی آپ اپنے ذہن میں اپنے جسم کو اس طرح سے دیکھیں گے جس طرح آپ اسے بنانا چاہتے ہیں تو اس کا اس طرح شکر ادا کریں جیسے کہ آپ نے اسے حاصل کر لیا ہے۔

تو اگر آپ اپنے گردوں میں جادوئی انداز میں صحت کو بحال کرنا چاہتے ہیں، تو پھر مضبوط اور صحت مند گردوں کا شکر ادا کریں، جو آپ کے جسم میں تمام فاضل مادے کو فلٹر اور صفائی کرتے ہیں۔ اگر آپ جادوئی انداز میں اپنے خون میں صحت کی بحالی چاہتے ہیں، تو پھر خالص اور صحت مند خون کے لیے شکر ادا کریں جو آپ کے جسم کے تمام حصوں میں آکسیجن اور غذائیت کو پہنچاتا ہے۔ اگر آپ اپنے دل میں جادوئی انداز میں صحت کی بحالی چاہتے ہیں، تو پھر ایک صحت مند اور مضبوط دل کے لیے شکر ادا کریں جو آپ کے جسم میں ہر عضو کو تندرستی سے برقرار رکھتا ہے۔

اگر آپ جادوئی طریقے سے اپنی نظر کو درست کرنا چاہتے ہیں، تو پھر بالکل درست نظر کے لیے شکر ادا کریں۔ اگر آپ اپنی سماعت کو درست کرنا چاہتے ہیں، تو پھر بالکل درست سماعت کا شکر ادا کریں۔ اگر آپ مزید لچک پیدا کرنا چاہتے

Scanned by CamScanner

ہیں، تو پھر ایک لچکدار اور چست جسم کا شکر ادا کریں۔ اگر آپ اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں، تو پھر سب سے پہلے ایک مثالی وزن کا شکر ادا کریں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں، پھر خود کو اس مثالی وزن کا حامل تصور کریں، اور اس کا اس طرح شکر ادا کریں جیسے اس وقت آپ نے یہ حاصل کر لیا ہے۔

چاہے جو کچھ بھی آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں، سب سے پہلے خود کو مثالی صورتحال میں تصور کریں اور پھر اس مثالی صورتحال کا اس طرح سے شکر ادا کریں جیسے کہ آپ نے اس وقت حاصل کر لیا ہے۔

''ہمارے اندر موجود قدرتی قوتیں بیماری کی حقیقی معالج ہیں۔''

بقراط: مغربی طب کا بانی

اگر آپ کو اس کی ضرورت ہے تو آپ ہر دن مشق کر کے صحت میں معجزات اور جادو کر سکتے ہیں، اور اگر آپ حقیقت میں مکمل صحت کی جادوئی انداز میں بحالی کی رفتار تیز کرنا چاہتے ہیں یا اپنے جسم کے کسی حصے کو تندرست کرنا چاہتے ہیں تو آپ یہ ایک دن میں کئی دفعہ کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ ضروری ہے کہ جب بھی کبھی آپ اپنے جسم یا صحت کی موجودہ صورتحال کے متعلق منفی سوچ یا احساس کا مظاہرہ کریں آپ فوری طور پر خود کو مثالی صورتحال میں تصور کر کے اور شکر ادا کر کے اسے بدل دیں جیسے کہ آپ کے پاس یہ پہلے سے موجود ہے۔

اپنا جسمانی طور پر اچھے سے خیال رکھنے کی بجائے، صحت کی ضمانت حاصل کرنے کا سب سے موثر طریقہ اپنی صحت کے لیے مسلسل شکر ادا کرتے رہنا ہے۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 16

1۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکر گزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ اپنی زندگی سے تین الگ الگ اوقات کو یاد کریں جب آپ خود کو پوری دنیا سے بہتر محسوس کر رہے تھے، اور ان اوقات کا سنجیدگی سے شکر ادا کریں۔

3۔ اپنے جسم کے ان پانچ اعضاء کا شکر ادا کریں جو تندرست ہیں، اور ہر ایک کا ایک ایک کر شکر ادا کریں۔

4۔ اپنے جسم یا صحت سے متعلق ایک چیز کا انتخاب کریں جو آپ بہتر بنانا چاہتے ہیں، اور ایک منٹ، خود کو اپنی مثالی صحت یا جسم کے ساتھ تصور کرتے ہوئے گزاریں۔ پھر اس مثالی صورتحال کا شکر ادا کریں۔

5۔ آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

سترھواں دن

جادوئی چیک

"اس جادوئی کائنات میں کوئی اتفاق نہیں ہے اور نہ ہی کچھ حادثاتی ہے۔ تب تک کچھ نہیں ہوتا جب تک ایک شخص اس کے ہونے کا ارادہ نہیں رکھتا۔"

ولیم ایس۔ بروز: مصنف اور شاعر

جب آپ کسی بھی منفی صورتحال میں اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال کرتے ہیں، تو پرانی صورتحال کو مٹا کر ایک نئی صورتحال پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ خود کو ایسے مقام پر لے جاتے ہیں جہاں آپ دولت کی کمی کے احساس کی نسبت دولت کے لیے شکرانہ محسوس کرتے ہیں، تو ایک نئی صورتحال پیدا ہو جاتی ہے جو دولت کی کمی کو ختم کر دیتی ہے اور اسے جادوئی انداز میں مزید دولت کے ساتھ بدل دیتی ہے۔

دولت کے متعلق تمام تر بُرے احساسات دولت کو آپ سے دور کر دیتے ہیں اور آپ کی زندگی میں پیسے کی مقدار کم کر دیتے ہیں، اور ہر دفعہ جب آپ دولت

Scanned by CamScanner

کے متعلق بُرا محسوس کرتے ہیں آپ اسے تھوڑا سا اور کم کر دیتے ہیں۔ اگر آپ کے پیسے کے متعلق اس قسم کے احساسات ہیں جیسے کہ حسد، مایوسی، پریشانی یا خوف، تو آپ اسے حاصل نہیں کر سکتے۔ کشش کا قانون کہتا ہے محبت محبت کو کشش کرتی ہے، تو اگر آپ مایوسی محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے پاس زیادہ دولت نہیں ہے، تو آپ دولت کی کمی جیسے مایوس کن حالات مزید حاصل کریں گے۔ اگر آپ دولت کے متعلق پریشان ہیں تو آپ پیسے کے متعلق مزید پریشان کن صورتحال ہی حاصل کریں گے۔ اگر آپ اپنی مالی حالت کے متعلق خوف محسوس کرتے ہیں، تو پھر آپ مزید ایسی صورتحال وصول کریں گے جو آپ کو پیسے کے متعلق مزید خوف میں مبتلا کرتی جائیں گے۔

تاہم یہ شاید مشکل ہو، لیکن آپ کو اپنی موجودہ صورتحال اور پیسے کی کمی کو جس کا آپ اس وقت سامنا کر رہے ہیں نظر انداز کرنا ہوگا، تو اظہارِ تشکر آپ کے لیے یہ کام کرنے کا یقینی راستہ ہے۔ آپ ایک ہی وقت میں پیسے کے لیے مایوس اور پیسے کے لیے شکر گزار نہیں ہو سکتے۔ آپ ایک ہی وقت میں دولت کے لیے پریشان کن سوچ رکھتے ہوئے اظہارِ تشکر کی سوچ کا مظاہرہ نہیں کر سکتے۔ نہ ہی آپ ایک ہی وقت میں، پیسے کے لیے ذہن میں خوف رکھتے ہوئے شکر ادا کر سکتے ہیں۔ جب آپ پیسے کے لیے شکر ادا کرتے ہیں، تو نہ صرف آپ منفی سوچ اور احساسات کو روکتے ہیں جو پیسے کو آپ سے دور کر دیتے ہیں، بلکہ آپ ایک ایسا کام بھی کر رہے ہیں جو آپ کے پاس مزید دولت لے آئے گا!

آپ نے اس دولت کے لیے پہلے سے ہی شکر گزاری کی مشق کر لی ہے جو

آپ نے حاصل کی اور مسلسل حاصل کر رہے ہیں۔ تو اس دولت کے لیے اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال کرنے سے پہلے جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں، آپ کو کئی راستوں اور طریقوں کو سمجھنے کی ضرورت ہے جن سے آپ کی زندگی میں پیسہ اور دولت آسکتی ہے۔ کیونکہ اگر آپ ہر دفعہ اپنی دولت یا پیسے میں ہونے والے اضافے کے لیے شکر ادا نہیں کریں گے، تو آپ اپنے پاس آتی ہوئی بے شمار دولت کو روک دیں گے۔

دولت آپ کے پاس ایک غیر متوقع چیک، تنخواہ میں اضافے، ایک لاٹری، کسی ٹیکس فنڈ، یا کسی کی طرف سے پیسوں کے ایک غیر متوقع تحفے کی صورت میں آسکتی ہے۔ آپ اس وقت بھی اپنی دولت میں اضافہ کر سکتے ہیں جب کوئی دوسرا شخص بلا تیاری کافی، لنچ، یا ڈنر کے لیے بل پکڑتا ہے، جب آپ کوئی چیز خریدنے لگتے ہیں اور آپ کو پتا چلتا ہے کہ اس پر ڈسکاؤنٹ ہے، جب کسی خریداری پر آپ کو رقم واپس ملتی ہے، یا جب کوئی آپ کو کوئی ایسی چیز تحفے میں دیتا ہے جسے آپ کو خریدنے کی ضرورت تھی۔ ان تمام تر حالات کا حتمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آپ کو مزید دولت مل جاتی ہے! تو جب بھی کبھی کوئی مشکل کھڑی ہوتی ہے، تو خود سے سوال کریں: کیا اس صورتحال کا مطلب یہ ہے کہ میں مزید رقم حاصل کروں گا؟ کیونکہ اگر ایسا ہوتا ہے، تو آپ کو اس رقم کے لیے بہت زیادہ شکر ادا کرنا چاہیے جو آپ اس صورتحال سے حاصل کر رہے ہیں!

اگر آپ کسی دوست کو بتاتے ہیں کہ آپ کوئی چیز خریدنے لگے ہیں اور آپ کا دوست وہی چیز آپ کو اُدھار دیتا ہے کیوں کہ آپ اسے استعمال نہیں کرتے،

Scanned by CamScanner

یا اگر آپ سفر کرنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں اور آپ کسی خصوصی ڈسکاؤنٹ کے متعلق سنتے ہیں جو آپ لے لیتے ہیں، یا اگر آپ کوئی ادارہ تھوڑے وقت کے لیے ادھار لے رہے ہیں جس کی قیمت گر گئی ہے، یا کوئی سہولت مہیا کرنے والا آپ کو بہت بہتر پیشکش کرتا ہے، تو آپ کی رقم بچت کے ذریعے جادوئی انداز میں بڑھ جائے گی۔ کیا آپ کو ایسی بے شمار قسم کی صورتحال کا اندازہ ہو رہا ہے جہاں سے آپ پیسے حاصل کر سکتے ہیں؟

بہت حد تک امکان ہے کہ آپ نے ماضی میں ایسی صورتحال کا تجربہ کیا ہو، اور آپ کو اس وقت اس کا اندازہ ہوا ہو یا نہ ہوا ہو، وہ اس لیے پیش آئیں کیونکہ آپ نے انہیں خود سے منسوب کیا تھا۔ لیکن جب اظہارِ تشکر آپ کی زندگی کا راستہ بن جائے، تو آپ ہر وقت جادوئی صورتحال کو اپنی جانب کشش کرتے ہیں! بہت سے لوگ اسے خوش قسمتی کہتے ہیں، لیکن یہ خوش قسمتی بالکل بھی نہیں ہے؛ یہ ایک عالمگیر قانون ہے۔

کوئی بھی صورتحال جس کے نتیجے میں آپ مزید دولت حاصل کریں یا کوئی ایسی چیز حاصل کریں جس کی کوئی قیمت ہے وہ اظہارِ تشکر کا نتیجہ ہے۔ آپ کو یہ جان کر بہت خوشی ہوگی کہ آپ نے یہ کیا ہے، اور جب آپ اپنی خوشی کو اظہارِ تشکر سے ملا دیں گے تو آپ کے پاس ایک بہت بڑی جادوئی قوت ہوگی جو مزید سے مزید چیزوں کو اپنی جانب کشش کرتی رہے گی۔

بہت سال پہلے جب میں امریکہ آئی، میں دو سوٹ کیسوں کے ساتھ آئی تھی۔ میں اپنے لیپ ٹاپ پر ایک چھوٹے سے اپارٹمنٹ میں اپنے کمپیوٹر کے ساتھ

Scanned by CamScanner

کام کرتی تھی۔ میرے پاس کار نہیں تھی، اور اسی لیے میں ہر جگہ چل کر جاتی، لیکن میں ہر چیز کے لیے شکرگزار تھی۔ میں امریکہ میں رہنے کی وجہ سے شکرگزار تھی، میں اس کام کے لیے شکرگزار تھی جو میں کر رہی تھی، میں اس چھوٹے سے اپارٹمنٹ کے لیے اس کی چار پلیٹوں، چار چاقوؤں، چار کانٹوں، اور چار چمچوں کے ساتھ شکرگزار تھی۔ میں خوش تھی کہ میں بہت سی جگہوں پر چل کر جا سکتی تھی، اور میں اس کے لیے شکرگزار تھی کہ گلی کے پاس ہی ٹیکسی کھڑی ہوتی ہے۔ پھر ایک حیرت انگیز چیز ہوئی، ایک شخص جسے میں جانتی تھی اس نے مجھے چند مہینوں کے لیے ایک کار اور ڈرائیور تحفہ دینے کا فیصلہ کیا۔ اپنے کمپیوٹر کے علاوہ زندہ رہنے کے لیے میں سب سے بنیادی مادی چیزوں کے ساتھ رہ رہی تھی، اور پھر اچانک ہی مجھے میری اپنی کار اور ڈرائیور مل گیا! میں شکرگزار تھی، اسی لیے تو مجھے مزید عطا گیا۔ اور بالکل اسی طرح اظہارِ تشکر کے ساتھ جادو ہوتا ہے۔

آج کی جادوئی مشق پیسے کے لیے ہے جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں، یہ بہت سے لوگوں کے لیے حیران کر دینے والے نتائج سامنے لائی ہے۔ اس مشق کے اختتام پر آپ کائنات کے اظہارِ تشکر کے بنک سے ایک کوراچیک حاصل کریں گے، اور آپ اس جادوئی چیک کو اپنے آپ کو ہی لکھنے جا رہے ہیں۔ اس میں اپنے نام اور آج کی تاریخ کے ساتھ اتنی رقم کا اندراج کریں جتنی آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ کسی ایک چیز کے لیے جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں ایک مخصوص رقم کا انتخاب کریں، کیونکہ جب آپ یہ جان جائیں گے کہ آپ کس چیز پر رقم خرچ کرنے جا رہے ہیں تو آپ پیسے کے لیے مزید شکرانہ محسوس کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ جو

Scanned by CamScanner

آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں پیسہ اس کا ذریعہ ہے، لیکن یہ حتمی نتیجہ نہیں ہے، اگر آپ صرف اور صرف پیسے کے متعلق سوچتے ہیں تو اتنا اظہارِ تشکر محسوس کرنے کے قابل نہیں ہوں گے۔ جب آپ خود کو ان چیزوں کو حاصل کرتا ہوا یا ان کاموں کو کرتا ہوا تصور کریں گے جو آپ حقیقت میں پانا یا کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کو اس سے کہیں زیادہ شکر ادا کرنا ہوگا جو آپ محض پیسے کے لیے کرتے ہیں۔

آپ میجک چیک کو کتاب سے فوٹو کاپی یا سکین کر سکتے ہیں۔ آپ بہت سے کورے جادوئی چیک www.thesecret.tv/magiccheck. سے حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ چاہیں تو آپ اپنے پہلے جادوئی چیک پر ایک چھوٹی سی رقم سے بھی شروع کر سکتے ہیں، اور اپنی چھوٹی رقم وصول کرنے کے بعد، آپ اس رقم کو اپنے آنے والے چیکوں پر بڑھانا جاری رکھ سکتے ہیں۔ چھوٹی رقم سے شروع کرنے کا فائدہ یہ ہے کہ جب آپ اسے جادوئی انداز میں حاصل کریں گے تو آپ جان جائیں گے کہ آپ نے یہ کر لیا، آپ یقیناً یہ جان جائیں گے کہ اظہارِ تشکر کے جادو نے کام کر دیا، اور اظہارِ تشکر اور خوشی جو آپ محسوس کریں گے مزید بڑی رقوم بنائے گی جو آپ کے لیے قابلِ یقین ہوں گی۔

ایک دفعہ جب آپ جادوئی چیک میں تفصیلات بھر دیں تو چیک کو اپنے ہاتھ میں تھامے رکھیں اور اس مخصوص چیز کے متعلق سوچیں جو آپ پیسے سے حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اپنے ذہن میں ایک تصویر بنائیں اور خود کو ہر وہ چیز حاصل کرنے کے لیے اس رقم کو استعمال کرتے ہوئے تصور کریں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں،

Scanned by CamScanner

اور اس میں اتنی خوشی اور اظہارِ تشکر شامل کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں۔

شاید آپ جوتوں کے ایک نئے جوڑے، ایک کمپیوٹر یا ایک نئے بیڈ کے لیے رقم چاہتے ہیں، تو لہٰذا خود کو حقیقت میں وہی چیز خریدتے ہوئے تصور کریں جو آپ سٹور سے خریدنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ وہ چیز آن لائن خریدیں گے تو پھر خود کو ڈلیوری وصول کرتے ہوئے تصور کریں، تاکہ آپ شکرانہ اور خوشی محسوس کریں۔ آپ شاید بیرون ملک سفر کرنے کے لیے رقم چاہتے ہیں، یا اپنے بچوں کی کالج کی تعلیم کے لیے، تو خود کو ہوائی جہاز کے ٹکٹ خریدتے ہوئے یا کالج کے لیے بنک اکاؤنٹ کھولتے ہوئے تصور کریں۔ اور اتنی خوشی اور شکرانہ محسوس کریں جیسے کہ آپ نے حقیقت میں یہ وصول کیا ہے!

ان اقدامات کو مکمل کر لینے کے بعد، آج اپنا جادوئی چیک اپنے ساتھ لے جائیں، اور اسے ایسی جگہ رکھ دیں جہاں آپ اسے بار بار دیکھیں گے۔ آج کے دن کے دوران کم سے کم دو مواقع پر جادوئی چیک کو اپنے ہاتھوں میں تھامیں، اور خود کو حقیقت میں اس چیز کے لیے رقم خرچ کرتے ہوئے تصور کریں جو آپ چاہتے ہیں، اور اتنی خوشی اور شکرانہ محسوس کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں، جیسے کہ آپ یہ حقیقت میں کر رہے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو آپ دن میں کئی مرتبہ یہ کر سکتے ہیں۔ دوسری جادوئی مشقوں کی طرح آپ اِسے بہت زیادہ نہیں کر سکتے۔

دن کے اختتام پر میجک چیک پکڑیں جہاں آپ نے اسے رکھا تھا، یا کسی دوسری واضح جگہ رکھ دیں جہاں آپ اسے روزانہ دیکھیں گے۔ آپ اسے اپنے غسل خانے کے شیشے کے اوپر، اپنی فریج پر، اپنے جادوئی پتھر کے نیچے، اپنی کار یا

Scanned by CamScanner

بٹوے میں، یا اپنے کمپیوٹر کے بیک گراؤنڈ پر بھی لگا سکتے ہیں۔ کسی بھی وقت جب آپ اپنے جادوئی چیک کو دیکھیں، اس طرح محسوس کریں جیسے آپ نے رقم حاصل کر لی ہے، اور شکر ادا کریں کہ آپ اس وقت وہ سب حاصل کر سکتے ہیں یا وہ کام کر سکتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں۔

جب آپ اپنے جادوئی چیک پر موجود رقم حاصل کر لیں، یا دوسرے جادوئی طریقے سے اگر آپ وہ چیز حاصل کر لیں جس پر آپ رقم خرچ کرنا چاہتے تھے، تو کسی دوسری چیز کے لیے ایک نئی رقم کے ساتھ چیک بدل دیں جو آپ حقیقت میں چاہتے ہیں، اور جادوئی چیک کی مشق اتنے لمبے عرصے تک جاری رکھیں جب تک آپ جاری رکھنا چاہتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 17

1- خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2- اپنے نام اور آج کی تاریخ کے ساتھ اپنے جادوئی چیک میں وہ رقم درج کریں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

3- اپنے جادوئی چیک کو اپنے ہاتھ میں تھامیں، اور ایک مخصوص چیز کی خریداری کا تصور کریں جس کے لیے آپ رقم حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اتنی خوشی اور شکرانہ محسوس کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں گویا کہ آپ نے یہ حاصل کر لیا ہے۔

4- آج اپنے جادوئی چیک کو اپنے ساتھ لے جائیں، یا کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں آپ اسے بار بار دیکھیں گے۔ کم سے کم دو مواقع پر چیک کو اپنے ہاتھوں میں پکڑیں، اور پیسے کو اس چیز کے لیے خرچ کرتے ہوئے تصور کریں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں، اور اتنا شکرانہ محسوس کریں جیسے کہ

Scanned by CamScanner

آپ یہ حقیقت میں کر رہے ہیں۔

5- آج کے دن کے اختتام پر اپنے جادوئی چیک کو ایک واضح جگہ پر رکھ دیں جہاں آپ اسے روزانہ دیکھیں گے۔ جب آپ اپنے چیک پر لکھی ہوئی رقم وصول کر لیں گے، یا وہ چیز حاصل کر لیں گے جس پر آپ رقم خرچ کرنا چاہتے تھے، کسی دوسری چیز کے لیے ایک نئی رقم کے ساتھ چیک بدل دیں جو آپ چاہتے ہیں، اور اقدام کو 2 سے 4 مرتبہ دہرائیں۔

6- آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

www.thesecret.tv/magiccheck سے جادوئی چیک کی کاپی ڈاؤن لوڈ کریں، پھر اس میں اپنا نام، تاریخ اور رقم درج کریں جو آپ اپنی پسندیدہ کرنسی میں حاصل کرنے کے خواہش مند ہیں۔

Scanned by CamScanner

اٹھارواں دن

آج کے کاموں کی جادوئی فہرست

''دنیا جادوئی چیزوں سے بھری پڑی ہے جو خود میں اضافہ
کرنے کے لیے ہماری ظرافت کا انتظار کر رہی ہیں۔''

ایڈن فلپوٹس: ناول نگار اور شاعر

جب آپ اس کے متعلق سوچیں گے تو اظہارِ تشکر ہی آپ کا سچا دوست ہے۔ یہ ہمیشہ آپ کے ساتھ ہوتا ہے، ہمیشہ آپ کی مدد کرنے کے لیے موجود ہوتا ہے، یہ آپ کو کبھی ناکام نہیں ہونے دے گا، اور جتنا زیادہ آپ اس سے سیکھیں گے، یہ آپ کے لیے اتنا ہی زیادہ کام کرے گا، اور اتنا ہی زیادہ آپ کی زندگی کو بھرپور کر دے گا۔ آج کی جادوئی مشق آپ کو دکھائے گی کہ اظہارِ تشکر پر مزید کس طرح اعتماد حاصل کیا جائے، تاکہ یہ آپ کے لیے مزید جادوئی چیزیں کر سکے۔

ہر دن چھوٹے موٹے زندگی کے مسائل پیش آتے ہیں اور انہیں سلجھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم یہ جانتے ہوں کہ ایک مسئلے کو کس طرح حل کرنا ہے تو بعض اوقات ہم خود کو گھرا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ شاید آپ کا مسئلہ یہ ہے آپ کے پاس وہ سارے کام کرنے کے لیے وقت نہیں ہوتا جو آپ کو کرنے کی ضرورت ہے،

Scanned by CamScanner

اور آپ نقصان اُٹھا رہے ہیں کیونکہ دن میں صرف چوبیس گھنٹے ہوتے ہیں۔ یا شاید یہ ہوسکتا کہ آپ کام میں خود کو گھرا ہوا محسوس کرتے ہیں، اور آپ تھوڑا فارغ وقت چاہتے ہیں، لیکن آپ یہ حاصل کرنے کا کوئی راستہ نہیں دیکھ سکتے۔ آپ شاید بچوں کا خیال رکھنے کے لیے گھر پر ہوں، اور آپ شدید تھکاوٹ یا کمزوری محسوس کر رہے ہیں لیکن آپ کے پاس اتنے ذرائع نہیں ہیں کہ آپ خود کے لیے وقت نکال کر مدد حاصل کریں۔ آپ شاید کسی ایسے مسئلے سے دوچار ہیں جس کی اصلاح کی ضرورت ہے، لیکن آپ کو کوئی اندازہ نہیں ہے کہ اس کی کس طرح سے اصلاح کی جائے۔ شاید آپ نے کوئی چیز کھو دی ہے، اور تلاش کرنے کی بھرپوری کوشش کی، لیکن قسمت نے ساتھ نہ دیا۔ یا شاید آپ کوئی چیز تلاش کرنا چاہتے ہیں، جیسے کہ ایک پالتو جانور، بچوں کے لیے بالکل درست آیا، کوئی بہت اچھا نائی، یا ایک زبردست سا ڈاکٹر یا دانتوں کا ڈاکٹر، اور پوری کوششوں کے باوجود آپ اسے تلاش کرنے کے قابل نہیں ہوئے جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ آپ کسی کام کی وجہ سے غیر مطمئن صورتحال میں ہوسکتے ہیں جو کسی شخص نے آپ سے کرنے کو کہا ہے، اور آپ یہ نہیں جانتے کہ انہیں کس طرح سے جواب دیا جائے۔ یا آپ کسی کے ساتھ کسی قسم کے تنازعے میں ہوسکتے ہیں، اور اسے سلجھانے کی بجائے، چیزیں بدتر ہوتی دکھائی دیتی ہیں۔

فہرست بنانے کی یہ جادوئی مشق آپ کی ہر دن کے کسی بھی مسئلے میں مدد کرے گی جب آپ یہ نہیں جانتے کہ کیا کیا جائے، یا جب آپ محض اپنے لیے کوئی کام کرنا چاہتے ہوں۔ آپ نتائج دیکھ کر حیران رہ جائیں گے!

آج سب سے اہم چیزوں کی ایک تحریری فہرست بنائیں جنہیں آپ پورا کرنا چاہتے ہیں یا اپنے لیے سلجھانا چاہتے ہیں، اور اپنی فہرست کا عنوان آج کے

Scanned by CamScanner

کاموں کی جادوئی فہرست رکھیں۔ آپ شاید ان چیزوں کو بھی اپنی فہرست میں ڈال دیں جنہیں کرنے کے لیے آپ کے پاس وقت بھی نہیں ہے، یا جنہیں آپ کرنا نہیں چاہتے، بشمول کسی موجودہ مسئلے کے، اس میں روزمرہ کی چھوٹی سے چھوٹی چیزوں سے لے کر زندگی کی بڑی سے بڑی صورتحال شامل ہونی چاہیے۔ اپنی زندگی کے کسی بھی پہلو کے متعلق سوچیں جہاں آپ کو کسی مسئلے کو حل کرنے یا اپنے لیے کوئی کام پورا کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ نے اپنی فہرست مکمل کر لی ہو تو آج کے دن میں اپنی توجہ مرکوز کرنے کے لیے تین چیزوں کا انتخاب کریں، اور ایک وقت میں صرف ایک کو تصور کریں کہ ہر کام آپ کے لیے جادوئی انداز میں ہو گیا ہے۔ تصور کریں کہ تمام لوگ اور حالات وواقعات آپ کا یہ کام کرنے کے لیے حرکت میں آ گئے ہیں، اور یہ اب ہو گیا ہے! سب کچھ ہو گیا ہے، ہر چیز کی درجہ بندی ہو گئی ہے، ہر چیز آپ کے لئے سلجھ گئی ہے، اور آپ اس کے مکمل ہو جانے پر بہت زیادہ شکر ادا کر رہے ہیں۔ یہ یقین رکھتے ہوئے کہ یہ ہو گیا ہے، اور بدلے میں بہت زیادہ اظہارِ تشکر محسوس کرتے ہوئے اپنے ہر کام کے ساتھ ایک منٹ گزاریں۔ آپ کسی اور وقت پر اپنی فہرست میں موجود باقی تمام چیزوں میں بھی اسی مشق کی پیروی کر سکتے ہیں، لیکن آج کے کاموں کی جادوئی فہرست میں محض وہ چیزیں شامل کر دینے میں ایک قوت چھپی ہو جنہیں آپ پورا کرنا چاہتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ کشش کا قانون کہتا ہے کہ محبت محبت کو کشش کرتی ہے، اور اس کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ مسئلے کے حل کے لیے اس طرح سے شکر ادا کرتے ہیں جیسے کہ آپ نے یہ کر لیا ہے، تو آپ مسئلے کے حل کے لیے اپنی زندگی کی جانب ہر

Scanned by CamScanner

اس چیز کو کشش کریں جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ مسائل پر توجہ مرکوز کرنے سے مزید مشکلات آئیں گی۔ آپ کو مسائل کے حل کو کشش کرنا چاہیے نہ کہ مسائل کو۔ شکر ادا کرنا کہ آپ کے پاس مسئلے کا حل ہے، اور یہ کہ مسئلہ حل ہو گیا ہے، مزید مسائل کے حل کو اپنی جانب کشش کرے گا۔

یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ یہ جادوئی مشق کس قدر طاقتور ہے، میں آپ کو اپنی بیٹی کی کہانی سنانا چاہتی ہوں، جس نے اس مشق کو اپنے کھوئے ہوئے بٹوے کو اپنے پاس واپس پانے کے لیے استعمال کیا۔

وہ رات کو باہر تھی، اگلی صبح میری بیٹی کو پتہ چلا کہ اس کا بٹوا اس کے پاس نہیں ہے، اور اسے کوئی اندازہ نہیں تھا کہ اس نے اسے کہاں کھویا ہے، یا ہوسکتا ہے کہ یہ چوری ہو گیا ہو۔ اس نے اس ریسٹورانٹ پر کال کی جہاں وہ رات کے کھانے پر گئی تھی، اس ٹیکسی کمپنی کو کال کی جس سے وہ گھر آئی تھی، مقامی پولیس سٹیشن پر، گلیوں میں تلاش کی اور اردگرد کے گھروں کے دروازے بھی کھٹکھٹائے، لیکن کسی کو اس کا بٹوا نہ ملا۔

سب سے اہم بات یہ تھی کہ میری بیٹی کے بٹوے میں بہت اہم چیزیں تھی، بشمول اس کا بنک اور کریڈٹ کارڈ، ڈرائیونگ لائسنس، اور کیش، اس کا سب سے بڑا مسئلہ یہ تھا کہ اس کے بٹوے میں کوئی بھی موجودہ رابطے کی معلومات نہ تھی، کیونکہ وہ بعض اوقات بیرون ملک میں ہوتی تھی۔ اس کے پاس کوئی پبلکلی لسٹڈ فون نمبر بھی نہیں تھا، اور ایک عمومی سے خاندانی نام کے ساتھ کوئی اُمید نظر نہیں آ رہی تھی۔

لیکن راستے میں کھڑی ناممکن دکھائی دینے والی رکاوٹ کے باوجود میری بیٹی بیٹھ گئی، اس نے اپنی آنکھیں بند کیں، اور اپنے ذہن میں اپنے بٹوے کی تصویر

Scanned by CamScanner

بنائی۔ اس نے تصور کیا کہ اس نے اپنے ہاتھ میں اپنا بٹوا پکڑا ہوا تھا؛ اس نے اپنا بٹوا کھولا، اس نے اپنے تمام رابطوں پر تفصیل سے غور کیا، اور اس نے بے حد شکر ادا کیا کہ اسے اپنا بٹوا مل گیا اور اس میں موجود ہر چیز واپس اسے کے ہاتھوں میں آ گئی۔

باقی پورے دن میں، جب بھی اسے اس کے متعلق خیال آتا، میری بیٹی پھر سے اپنے بٹوے کو اپنے ہاتھوں میں تصور کرتی، اور اس نے بے انتہا خوشی اور شکر محسوس کیا کہ اسے اس کا بٹوا واپس مل گیا۔

پھر اسی رات اسے ایک کسان کی طرف سے ایک کال آئی جو ایک سو کلومیٹر دور رہتا تھا، اس نے بتایا کہ اسے اس کا بٹوا ملا ہے۔ اس کہانی کا سب سے حیرت انگیز حصہ یہ ہے کہ اس کسان کو وہ بٹوا میری بیٹی کے گھر کے باہر صبح کے وقت گلی میں پڑا ملا، اور اس نے فوری طور پر رابطے کی معلومات دیکھنے کے لیے بٹوے کی تلاشی لی۔ اس نے اس کے مالک کی تلاش کے لیے کئی کالز کیں، لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا، اور پھر اس نے ہار مان لی، اور بٹوے کے ساتھ اپنے فارم میں واپس چلا گیا۔

لیکن اپنے فارم کے کھیتوں میں چلتے ہوئے، بٹوا اسے بار بار پریشان کرتا رہا، اور اس نے آخری دفعہ تحقیق کا فیصلہ کیا۔ اسے ایک چھوٹا سا کاغذ کا ٹکڑا ملا جس پر ایک شخص کا عیسوی نام لکھا ہوا تھا، اور اس نے اس عیسوی نام کو میری بیٹی کے خاندانی نام کے ساتھ ملایا، اور ڈائریکٹری اسسٹنٹ کو فون کیا۔ وہاں عیسوی اور خاندانی ناموں کے لیے صرف ایک ہی فہرست تھی۔ اس کاشت کار نے اس فون نمبر پر کال کی، اور یہ میری بیٹی کے والد کا گھر تھا۔ اس دن ہم نہیں جانتے تھے کہ اس کاشت کار نے کس طرح سے وہ فون نمبر حاصل کیا، کیونکہ یہ نمبر فہرست میں شامل نہ تھا! ہم نے یہ سب ہونے کے بعد ڈائریکٹری اسسٹنٹ کو خود بھی کئی دفعہ کال کی، اور ہر دفعہ یہی

Scanned by CamScanner

جواب ملا: معافی چاہتا ہوں، یہ نمبر فہرست میں موجود نہیں ہے۔

ایک سو کلومیٹر دور سے، ایک غیر معمولی تسلسل کے ذریعے جو ایک بالکل ناممکن سا واقعہ دکھائی دیتا تھا، میری بیٹی کا بٹوا اس تک صحیح سلامت واپس آ گیا۔ اس نے شکر ادا کر کے اپنا کردار ادا کر دیا کہ اسے اپنا بٹوا واپس مل گیا، اور بالکل ایسا ہی ہوا، اظہارِ تشکر نے اپنا جادو کر دکھایا اور ہر شخص اور ہر طرح کے حالات وواقعات کو اس کے بٹوے کی واپسی میں لگا دیا۔

اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت اسی طرح سے استعمال کے لیے آپ کے پاس بھی موجود ہے، اور یہ ہمیشہ سے ہے، آپ کو بس اسے اپنے لیے تلاش کرنا ہے، اور سیکھنا ہے کہ اسے کس طرح استعمال کیا جائے!

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 18

1- خودکو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2- سب سے اہم چیزوں یا مسائل کی تحریری فہرست بنائیں جنہیں آپ مکمل کرنا یا حل کرنا چاہتے ہیں۔ اپنی فہرست کو آج کے کاموں کی جادوئی فہرست کا عنوان دیں۔

3- اپنی فہرست سے تین سب سے اہم چیزوں کا انتخاب کریں، اور ایک وقت میں صرف ایک کو تصور کریں کہ ہر چیز آپ کے لیے ہو چکی ہے۔

4- ہر چیز کے ساتھ کم سے کم ایک منٹ کا وقت گزاریں، اس یقین کے ساتھ کہ یہ ہو چکا ہے، اور بدلے میں بے حد شکر محسوس کریں۔

5- آج رات سونے سے پہلے اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

اُنیسواں دن

جادوئی قدم اُٹھائیں

"ہر دن سینکڑوں دفعہ میں خود کو یاد دلاتا ہوں کہ میری اندونی اور ظاہری زندگی، زندہ یا مردہ، دوسرے لوگوں کی محنت پر منحصر ہے، اور یہ کہ مجھے خود کو اسی انداز میں بروئے کار لانا چاہیے تا کہ میں اسی مقدار میں سب کچھ دے سکوں جیسے کہ میں نے وصول کیا اور ابھی بھی حاصل کر رہا ہوں۔"

البرٹ آئن سٹائن: نوبل انعام یافتہ سائنسدان

ان الفاظ سے، آئن سٹائن نے ہمیں اپنی سائنسی دریافتوں کے برابر ہی ایک تحفہ دیا ہے۔ انہوں نے ہمیں اپنی کامیابی کے جادوئی رازوں میں سے ایک دے دیا ہے۔ ہر دن اظہارِ تشکر!

آج کی جادوئی مشق کے پیچھے موجود تخلیق آئن سٹائن ہے، اور آپ اپنی زندگی میں کامیابی پانے کے لیے ان کے نقشِ قدم پر چلیں گے۔ آج آپ آئن سٹائن کی طرح سو دفعہ شکریہ کہیں گے، اور آپ ایک سو جادوئی اقدام اُٹھاتے ہوئے ایسا کرنے جا رہے ہیں۔ تاہم یہ شاید آپ کو ناقابلِ یقین دکھائی دے کہ محض قدم

Scanned by CamScanner

اُٹھانے سے آپ کی زندگی کیسے بدل سکتی ہے، آپ جان جائیں گے کہ یہ سب سے طاقتور چیزوں میں سے ایک ہے جو آپ کر سکتے ہیں۔

''خدا نے آج آپ کو 86،400 سیکنڈ کا تحفہ دیا ہے۔ کیا
آپ نے ایک کو بھی شکر ادا کرنے کے لیے استعمال کیا؟'

ولیم اے۔ وارڈ: مصنف

جادوئی قدم اُٹھانے کے لیے آپ ایک قدم اُٹھائیں گے اور جیسے ہی آپ کا پیر زمین کو چھوئے گا آپ اپنے ذہن میں جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ کہیں گے، اور پھر جیسے جیسے آپ کا دوسرا پیر زمین کو چھوتا ہے، دوبارہ شکر ادا کریں۔ پہلا قدم شکریہ، اگلا قدم شکریہ، اور ہر قدم کے ساتھ جادوئی الفاظ کہنا جاری رکھیں۔

جادوئی قدموں میں سب سے بہترین چیز یہ ہے کہ آپ کسی بھی وقت، کسی بھی جگہ جادوئی قدموں کی کوئی بھی تعداد لے سکتے ہیں؛ اپنے گھر میں ہی ایک کمرے سے دوسرے کمرے تک، اپنی کافی یا لنچ لینے کے لیے چلتے ہوئے، کچرا باہر لے جاتے ہوئے، کسی کاروباری میٹنگ پر جاتے ہوئے، اپنے راستے پر کسی ٹیکسی، ٹرین یا بس کو پکڑتے ہوئے۔ آپ کسی بھی چیز کی طرف جاتے ہوئے راستے میں جادوئی قدم رکھ سکتے ہیں جو آپ کے لیے اہم ہے، جیسے کہ امتحانات، کوئی طے شدہ ملاقات، کسی نوکری کے لیے انٹرویو پر جاتے ہوئے، کسی آزمائشی امتحان کے لیے جاتے ہوئے، کسی گاہک سے ملنے کے لیے جاتے ہوئے، بنک، اے ٹی ایم، دانتوں کے ڈاکٹر، ڈاکٹر یا نائی کے پاس جاتے ہوئے، کسی کھیل میں اپنی ٹیم کو کھیلتے ہوئے دیکھنے کے لیے جاتے ہوئے، کسی گزرگاہ میں چلتے ہوئے، ایئرپورٹ کے اختتام پر جاتے ہوئے، پارکس میں، یا ایک علاقے سے دوسرے علاقے تک

Scanned by CamScanner

جاتے ہوئے۔

میں اپنے گھر میں جادوئی قدم اُٹھاتی ہوں، اپنے بستر سے غسل کھانے تک، باورچی خانے سے میرے کمرے تک، اور گھر کے باہر اپنی کار سے میل باکس تک۔ جب بھی کبھی میں اپنی گلی میں چل رہی ہوتی ہوں یا کسی بھی جگہ چل کر جاتی ہوں، میں ایک مقام کا اپنی منزل کے طور پر انتخاب کرتی ہوں، اور میں سارے رستے اپنے قدموں میں شکرانہ شامل کرتی جاتی ہوں۔

اگر آپ ذرا غور کریں کہ آپ شروع کرنے سے پہلے کس طرح سے محسوس کر رہے تھے اور آپ نے جادوئی قدم اُٹھانے کے بعد کس طرح سے محسوس کیا تو پھر آپ ایک بہت بڑا فرق دیکھیں گے۔ جب آپ ان اقدام کو اُٹھا رہے ہوں اور شکرانے کا زیادہ احساس حاصل نہیں کر پاتے تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا؛ میں آپ سے وعدہ کرتی ہوں کہ آپ اس کے بعد خوشی محسوس کریں گے۔ اگر آپ مایوسی محسوس کر رہے ہیں، تو جادوئی قدم کو بہتر محسوس کروائیں گے، اور اگر آپ بہت اچھا محسوس کر رہے ہیں، تو جادوئی قدم آپ کی خوشی کو مزید دوبالا کر دیں گے!

سب سے مؤثر جادوئی قدم رکھنے کے لیے تقریباً نوے سیکنڈ کے لیے جادوئی قدم رکھتے رہیں؛ یہ اتنا وقت ہے جس میں ایک عام آدمی فرصت میں ایک سو قدم چل سکتا ہے۔ یہ مشق پورے پورے سو قدم رکھنے کے متعلق نہیں ہے، لیکن کم سے کم اتنے قدم ضرور چلیں، کیونکہ غالباً آپ کے محسوس کرنے کے انداز کو بدلنے کے لیے اتنے قدم تو چلنا ہی ہوگا۔ ایک دفعہ جب آپ نے لگ بھگ اتنا فاصلہ طے کر لیا تو آپ دن کے دوران کسی بھی وقت شکرانے کے ایک سو قدم چل سکتے ہیں۔ جب آپ مشق کریں تو اپنے قدموں کو مت گنیں، کیونکہ آپ ہر قدم کے ساتھ

Scanned by CamScanner

جادوئی لفظ شکریہ کہنے کی بجائے گن رہے ہوں گے۔

جب آپ آج کی جادوئی مشق مکمل کر لیں گے تو آپ سو دفعہ، جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ کہیں گے! اپنی زندگی کے کتنے دن آپ نے ایک سو مرتبہ شکریہ کہا ہے؟

جبکہ آئن سٹائن نے یہ ہر دن کیا ہے!

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 19

1۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ دن کے دوران کسی بھی وقت اظہارِ تشکر کے لیے ایک سو جادوئی قدم اُٹھائیں (تقریباً نوے سیکنڈ کے لیے)۔

3۔ ہر قدم کے ساتھ، جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ کہیں اور محسوس کریں۔

4۔ آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

بیسواں دن

دل کا جادو

''اظہارِ تشکر دل کی دولت ہے۔''

ژاں بپٹسٹ میسیو: فرانس کا انقلابی

اب آپ نے یہ جان ہی لیا ہوگا کہ اظہارِ تشکر کی کسی بھی جادوئی مشق کا مقصد اسے ہمیشہ اتنا محسوس کرنا ہے جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں۔ ایسا اس لیے کہ کیونکہ جب آپ اظہارِ تشکر کا احساس اپنے اندر بڑھاتے ہیں، تو باہر کی دنیا میں موجود چیزیں بھی اظہارِ تشکر کے لیے بڑھ جاتی ہیں۔

آخر کار ایک لمبے عرصے کے لیے اظہارِ تشکر کی مشق کرنے کے بعد، آپ اسے اپنے دل میں خود بخود ہی گہرائی سے محسوس کریں گے۔ تاہم آج کی جادوئی مشق وقت کی اہمیت کو کم کر دے گی، یہ بالعموم آپ کے اس مقام تک پہنچنے کے لیے منتخب کی گئی ہے۔

دل کے جادو کی مشق مضبوطی سے اظہارِ تشکر کی گہرائی کو بڑھانے کے لیے بنائی گئی ہے جو آپ اپنے ذہن کی توجہ اپنے دل پر مرکوز کر کے محسوس کرتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

سائنسی تحقیقات نے ظاہر کیا ہے کہ جب آپ اظہارِ تشکر کرتے ہیں تو اپنے دل پر توجہ مرکوز کرنے سے، آپ کے دل کی دھڑکنیں پہلے سے بہت بڑھ جاتی ہیں اور ہم آہنگ ہوجاتی ہیں، جس کے نتیجے میں آپ کے مدافعتی نظام اور صحت میں بہت بہتری آتی ہے۔ یہ آپ کو دل کی جادوئی طاقت کا ایک تصور پیش کرتا ہے۔ جب آپ پہلی بار اسے آزمائیں تو اس میں تھوڑی سی مشق کی ضرورت ہے، لیکن اس محنت کا صلہ ضرور ملے گا۔ تھوڑے ہی وقت بعد آپ اسے حاصل کرلیں گے، اور ہر دفعہ جب آپ اس کی مشق کریں گے تو آپ کے اظہارِ تشکر کے احساسات تیزی سے بڑھیں گے۔

دل کے جادو کی مشق کرنے کے لیے، اپنے ذہن کی توجہ مرکوز کریں اور اپنی توجہ اپنے دل پر مرکوز کریں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا اگر آپ اپنے اندر کی طرف یا اپنے جسم کے باہر کی طرف توجہ دیتے ہیں۔ اپنی آنکھیں بند کریں، کیونکہ یہ اسے آسان بنا دے گا، اور اپنے دماغ کی توجہ اپنے دل پر مرکوز رکھیں، اپنے ذہن میں جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کریں۔ ایک دفعہ جب آپ نے تھوڑی دیر کے لیے اس کی مشق کرلی، آپ کو اپنی آنکھوں کو مزید بند رکھنے کی ضرورت نہیں رہے گی، لیکن ایک عمومی اصول کے طور پر جب آپ اپنی آنکھیں بند کریں گے، آپ زیادہ شکرانہ محسوس کریں گے۔

دل کا جادو تیزی سے حاصل کرنے کے لیے بہت سی چیزیں جو آپ اپنی مدد کرنے کے لیے کرسکتے ہیں۔ آپ اپنے دماغ کی توجہ مرکوز رکھنے کے لیے جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ کہتے ہوئے اپنا دایاں ہاتھ اپنے دل پر رکھ سکتے ہیں۔ یا آپ یہ تصور کرسکتے ہیں کہ جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ آپ کے دل سے نکل رہے ہیں

Scanned by CamScanner

بجائے کہ آپ کا دماغ انہیں ادا کرے۔

آج کی جادوئی مشق کے ایک حصے کے طور پر اپنی سب بڑی دس خواہشوں کی فہرست لیں اور ہر خواہش پر دل کے جادو کی مشق کریں۔ ہر خواہش کو اپنے دل میں یا بلند آواز میں پڑھیں، اور جب آپ ہر ایک مطالبے کے اختتام پر پہنچ جائیں تو اپنی آنکھیں بند کریں، اپنی ذہن کی توجہ اپنے دل کے حصے پر مرکوز کریں، اپنے ذہن کی توجہ کو اپنے دل کی حصے پر مرکوز کیے رکھیں، اور آہستہ سے جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کریں۔ اگر یہ آپ کی مدد کرتا ہے تو آپ ایک بار پھر ان ٹپس کا استعمال کر سکتے ہیں جو میں نے آپ کو اُوپر بتائے ہیں۔ اپنی ہر خواہش پر آپ اپنے دل کے جادو کی مشق مکمل کر لینے کے بعد نہ صرف شکرانے کی گہرائی بڑھائیں گے جس تک پہنچنے کے آپ قابل ہو جائیں گے، بلکہ آپ اپنی سب بڑی خواہشات کے لیے بھی اظہارِ تشکر میں حیرت انگیز طور پر اضافہ کر لیں گے۔

اگر آپ اپنی خواہشات کے حصول کی رفتار میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں تو آپ اپنی خواہشات کے لیے دل کے جادو کی مشق میں اضافہ جاری رکھ سکتے ہیں، یا آپ جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ کہتے ہوئے دل کا جادو استعمال کر سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ دن میں صرف دو دفعہ دل کے جادو کا استعمال ہی آپ کی خوشیوں پر اور آپ کی زندگی کے جادو پر بہت بڑا اثر کرے گا۔

ایک دفعہ جب آپ نے چند ایک بار دل کے جادو کی مشق کر لی تو آپ اپنے احساسات کی گہرائی میں بہت بڑا اضافہ محسوس کریں گے، اور اظہارِ تشکر کے ساتھ یہ سب کچھ احساس کی گہرائی کے متعلق ہے، کیونکہ احساس جتنا گہرا ہوگا آپ

Scanned by CamScanner

اتنا ہی زیادہ حاصل کریں گے۔ شروعاتی جسمانی علامات یہ ہیں کہ آپ نے اپنے احساس کی گہرائی کو ممکن حد تک بڑھا لیا ہوگا اتنا کہ آپ اپنے دل کے اِردگرد لرزش محسوس کریں گے، یا اپنے پورے جسم میں خوشی کی لہر محسوس کریں گے۔ آپ کی آنکھیں شاید آنسوؤں سے بھر جائیں، یا شاید آپ حیرت زدہ ہو جائیں۔ لیکن بنا کسی کو مستثنیٰ قرار دیئے، آپ اطمینان اور خوشی کی گہرائی کو محسوس کرنا شروع کر دیں گے جو آپ نے پہلے کبھی نہیں محسوس کی!

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 20

1- خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2- اپنے ذہن اور توجہ کو اپنے دل پر مرکوز کریں۔

3- اپنی آنکھیں بند کریں، اور اپنے ذہن کی توجہ اپنے دل پر مرکوز رکھتے ہوئے اپنے ذہن میں جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کریں۔

4- اپنی دس بڑی خواہشات کی فہرست لیں اور ہر خواہش کو پڑھتے ہوئے دل کے جادو کی مشق کریں، پھر اپنی آنکھیں بند کریں، اپنے ذہن کی توجہ اپنے دل کے حصے پر مرکوز کریں اور ایک بار پھر آہستہ سے شکریہ کہیں۔

5- آج رات سونے سے پہلے اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

اکیسواں دن

حیرت انگیز نتائج

''آپ کہتے ہیں کھانے سے پہلے دعا کرو۔ ٹھیک ہے۔ لیکن میں کہتا ہوں موسیقی کی محفل سے پہلے دعا کرو، کھیل اور اُچھل کود سے پہلے دعا کرو، کتاب کھولنے سے پہلے دعا کرو، خاکہ بنانے، رنگ سازی کرنے، تلواروں کے کھیل، مکے بازی کے کھیل، چلنے، کھیلنے، رقص کرنے سے پہلے دعا کریں۔ مَیں سیاہی میں قلم ڈبونے سے پہلے بھی دعا کرتا ہوں۔''

جی۔ کے۔ چیسٹرٹن: مصنف

ہم ہر اس کام کا اچھا نتیجہ چاہتے ہیں جو کرتے ہیں۔ اپنی پسند کے مطابق نتیجے کو یقینی بنانے کے لیے کوئی بھی کام کرنے سے پہلے شکر ادا کر کے مصنف جی۔ کے۔ چیسٹرٹن نے اظہارِ تشکر کے جادو کا استعمال کیا۔

آپ پر ایسا وقت آیا ہوگا جب آپ نے اپنے لیے سوچا ہوگا، مجھے اُمید ہے کہ یہ کام اچھے سے ہوجائے گا، یا مجھے اُمید ہے کہ یہ ٹھیک ہی ہوگا، یا میری

Scanned by CamScanner

قسمت کھلنے والی ہے۔ یہ تمام تر خیالات کسی مشکل کے اچھے نتائج کی اُمید ہیں۔ لیکن زندگی اتفاقاً یا قسمت کے باعث پیش نہیں آتی۔ قدرت کے قوانین ممکن حد تک ریاضیاتی طریقے سے عمل کرتے ہیں؛ یہ ایک ایسی چیز ہے جس کا آپ تخمینہ لگا سکتے ہیں!

ایک پائلٹ یہ اُمید نہیں رکھتا کہ فزکس کے قوانین اس کی اُڑان کے دوران کام کرتے رہیں گے، کیونکہ وہ جانتا ہے کہ فزکس کے قوانین کبھی ناکام نہیں ہوں گے۔ آپ اس اُمید کے ساتھ اپنا دن شروع نہیں کرتے کہ کشش ثقل کا قانون آپ کو زمین کے ساتھ جوڑے رکھے گا تاکہ آپ اس کے خلا میں تیرتے نہ رہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ اس چیز کا کوئی امکان نہیں ہے، اور کشش ثقل کا قانون کبھی ناکام نہیں ہوگا۔

اگر آپ ہر اس کام کے بہت اچھے نتائج چاہتے ہیں جو آپ کرتے ہیں، تو پھر آپ کو اس قانون کا استعمال کرنا ہوگا جو نتائج پر حکمرانی کرتا ہے، اور وہ ہے کشش کا قانون۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو اپنی سوچ اور احساسات کے عمدہ نتائج کو اپنی جانب کشش کرنے کے لیے استعمال کرنا ہوگا، اور عمدہ نتائج کے لیے شکر ادا کرنا ہوگا، یہ سب سے آسان کاموں میں سے ایک ہے۔

اچھے نتائج حاصل کرنے کی مشق یہ ہے کہ آپ کوئی بھی ایسا کام کرنے سے پہلے شکر ادا کریں جس کے متعلق آپ چاہتے ہیں کہ یہ اچھے سے ہو جائے۔ آپ نوکری کے لیے انٹرویو، کسی ملاقات، یا امتحان کے اچھے نتائج پر شکر ادا کر سکتے ہیں، ایک کھیل کے لیے، کسی فون کال کے لیے، کسی دوست کے ساتھ ملاقات، یا اپنے باس سے ملاقات کے عمدہ نتائج پر شکر ادا کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی ورزش کے

Scanned by CamScanner

معمول کے لیے، اپنے پالتو جانور کو ڈاکٹر کے پاس لے جاتے ہوئے، یا اپنے میڈیکل یا دانتوں کے معائنے کے عمدہ نتائج پر شکر ادا کر سکتے ہیں۔ آپ عمدہ نتائج کے لیے شکر ادا کر سکتے ہیں جب ایک بجلی کا کاریگر، نل کار، یا کوئی بھی کاروباری شخص آپ کے گھر میں کسی پریشانی کے متعلق بتا رہا ہے، فیملی آؤٹنگ کے لیے، اپنے بچوں کے ساتھ ان کے رویوں کے متعلق گفتگو کے متعلق، یا اپنے جیون ساتھی کے ساتھ دلی بات کرنے پر شکر ادا کریں۔ آپ سالگرہ کے تحفے، منگنی کی انگوٹھی یا شادی کے جوڑے کی اچھی خریداری پر شکر ادا کر سکتے ہیں، ایک نئے موبائل کے انتخاب پر یا نئے کارپٹ، پردوں یا چیزوں کو دوبارہ تیار کرنے والی کمپنی کو شکر ادا کر سکتے ہیں۔ آپ ایک ریسٹورنٹ میں کسی مخصوص جگہ، یا کسی موسیقی کی محفل میں اچھی نشستیں ملنے پر شکر ادا کر سکتے ہیں، اپنے روزمرہ کی ڈاک، اپنے روزمرہ کی ای میل، یا اس سال کے ٹیکس ری فنڈ پر شکر ادا کر سکتے ہیں۔

اچھے نتائج حاصل کرنے کے لیے اگر اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت پر یقین آپ کی مدد کرتا ہے، تو آپ اپنی انگلیوں کو ہوا میں لہرا سکتے ہیں اور تصور کر سکتے ہیں کہ آپ کا جادو ان موقعوں پر بکھر رہا ہے جنہیں آپ عمدہ طریقے سے بدلنا چاہتے ہیں!

عمدہ نتائج کے لیے اظہارِ تشکر کے استعمال کا ایک اور وقت وہ ہے جب آپ کے دن کے دوران کوئی غیر متوقع چیز پیش آتی ہے۔ جب کوئی غیر متوقع چیز بار بار پیش آتی ہے، تو آپ حتمی نتیجے پر پہنچ سکتے ہیں اور فوری طور پر سوچ سکتے ہیں کہ یہاں کچھ غلط ہے۔ مثال کے طور پر آپ کام پر آئے ہیں اور آپ کو بتایا گیا ہے کہ باس آپ سے فوری طور پر ملنا چاہتا ہے۔ حتمی نتیجے پر پہنچنا اور یہ سوچنا کہ یہاں کوئی گڑبڑ ہے، اس کی مصلحت یہ ہے کہ کشش کا قانون کہتا ہے کہ آپ جو کچھ بھی سوچتے

Scanned by CamScanner

یا محسوس کرتے ہیں آپ اسی کو اپنی جانب کشش کریں گے۔ تو حتمی نتیجے پر پہنچنا اور یہ سوچنا کہ شاید آپ مصیبت میں ہیں، عمدہ نتائج حاصل کرنے کے لیے شکر ادا کر کے جادو کرنے کا ایک موقع پیش کرتا ہے۔

اگر کام پر جاتے ہوئے آپ کی بس یا ٹرین چھوٹ جاتی ہے، یا آپ کی فلائٹ چھوٹ گئی ہے، یا غیر متوقع طور پر تاخیر ہو گئی ہے، تو یہ سوچنے کی بجائے کہ یہ بہت برا ہے، عمدہ نتائج کے لیے شکر ادا کریں تا کہ آپ ایک اچھا نتیجہ حاصل کرنے کے لیے جادو کو حرکت میں لے آئیں۔

اگر آپ ایک والد/ والدہ ہیں اور آپ کو آپ کے بچے کے متعلق سکول میں ایک غیر متوقع میٹنگ میں حاضر ہونے کے لیے بلایا گیا ہے تو یہ سوچنے کی بجائے کہ کوئی مسئلہ ہوگا، اچھے نتیجے کے لیے شکر ادا کریں۔ اگر آپ کو کوئی غیر متوقع فون کال، ای میل، یا خط ملتا ہے، اور آپ کے ذہن میں اچانک خیال آتا ہے کہ میں جانتا ہوں کہ یہ سب کچھ غلط ہے، تو فوری طور پر کال اُٹھانے سے پہلے یا ای میل یا خط کو کھولنے سے پہلے اچھے نتیجے کے لیے شکر ادا کریں۔

زیادہ تر اوقات میں آپ عمدہ نتائج دیکھیں گے اور تجربہ کریں گے جن کی آپ نے توقع کی تھی، اور کبھی کبھار آپ کو یہ معلوم ہی نہیں ہوگا کہ کس طرح ایک غیر متوقع صورتحال سے آپ کو فائدہ پہنچا۔ لیکن جب آپ ایک اچھے نتیجے کی توقع کرتے ہیں اور سنجیدگی سے شکر ادا کرتے ہیں، تو آپ کشش کا ریاضیاتی قانون استعمال کر رہے ہیں، اور آپ یقیناً کسی نہ کسی جگہ، اور کبھی نہ کبھی ایک اچھا نتیجہ حاصل کریں گے۔ میں اس بات کی ضمانت دیتی ہوں!

جب بھی کبھی آپ خود کو یہ سوچتا ہوا پائیں کہ آپ کی زندگی میں کسی چیز

Scanned by CamScanner

کے ساتھ کھیلنے کا ایک موقع موجود ہے، یا یہ کہ آپ کا کسی چیز پر کوئی کنٹرول نہیں ہے، یا جب آپ خود کو اِس اُمید کے ساتھ پاتے ہیں کہ اس کام کا نتیجہ بہتر ہی نکلے گا، یہ یاد رکھیں کہ کشش کے قانون میں اس بات کا کوئی امکان نہیں ہے، آپ وہ حاصل کریں گے جو آپ سوچ رہے ہیں یا محسوس کر رہے ہیں۔ اظہارِ تشکر آپ کو اس چیز کو اپنی جانب کشش کرنے سے بچانے میں مدد کرتا ہے جو آپ نہیں چاہتے، یعنی برے نتائج۔ اور یہ آپ کو اس بات کی یقین دہانی کراتا ہے کہ آپ وہ حاصل کرتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں، یعنی عمدہ نتائج۔

جب آپ اچھے نتائج کے لیے شکر ادا کرتے ہیں، تو آپ ایک عالمگیر قانون استعمال کر رہے ہیں، اور اپنی اُمیدوں اور امکانات کو اعتماد اور یقین میں بدل رہے ہیں۔ جب اظہارِ تشکر آپ کی زندگی کی راہ بن جاتا ہے، تو آپ خود بخود ہی ہر کام شکرانے کے ساتھ کرنے لگ جاتے ہیں، یہ جانتے ہوئے کہ اظہارِ تشکر کا جادو ایک عمدہ نتیجہ ہی پیدا کرے گا۔

عمدہ نتائج کے لیے آپ جتنی زیادہ مشق کریں گے، اور اسے اپنا روزمرہ کا معمول بنا لیں گے، آپ اپنی زندگی میں اتنے ہی زیادہ عمدہ نتائج حاصل کریں گے۔ کم سے کم کبھی نہ کبھی آپ خود کو ایسی صورتحال میں ضرور پائیں گے جس میں آپ خود کو کبھی بھی نہیں چاہتے۔ آپ خود کو غلط وقت پر غلط جگہ پر نہیں پائیں گے۔ اور اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کے دن کے دوران کیا ہوا، آپ پورے یقین کے ساتھ جان جائیں گے کہ نتیجہ اچھا ہی ہوگا۔

آج کے دن کی شروعات پر تین مختلف مسائل کا انتخاب کریں جن میں آپ عمدہ نتائج حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ ایسی تین چیزوں کا انتخاب کر سکتے ہیں

جو اس وقت آپ کی زندگی میں اہمیت کی حامل ہیں، جیسے کہ عنقریب نوکری کا ایک انٹرویو، قرض کی ایک درخواست، امتحان یا ڈاکٹر کے ساتھ ایک ملاقات۔ آپ ایسی تین چیزوں کے انتخاب سے بھی شروع کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے معمولی سرگرمیاں ہیں، آپ حقیقت میں اس بات کے قائل ہو جائیں گے کہ آپ نے عمدہ نتائج کو اپنی جانب کشش کیا! مثال کے طور پر، آپ کام پر جانے، کپڑوں کو استری کرنے، بنک یا پوسٹ آفس جانے، بچوں کو پک کرنے، بلوں کی ادائیگی کرنے یا میل اکٹھی کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

تین چیزوں کے لیے تحریری فہرست بنائیں جن کا آپ نے عمدہ نتائج کے لیے انتخاب کیا ہے۔ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا انتخاب کریں، اور جیسے جیسے آپ ہر ایک کو لکھیں تو تصور کریں کہ آپ ایک کو اس کے ہو جانے کے بعد لکھ رہے ہیں:

اتنے اچھے نتیجے کے لیے آپ کا شکریہ کہ _____ !

اس جادوئی مشق کے دوسرے حصے کے لیے، آپ تین غیر متوقع چیزوں کا انتخاب کرنے لگے ہیں جو آج کے دن کھڑی ہوئی ہیں اور ان کے عمدہ نتائج کے لیے اسی طرح سے اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال کریں۔ آپ اس مشق کو تین فون کالز سے پہلے کر سکتے ہیں، یا تین ای میل کو کھولنے سے پہلے، یا ای میل میں موجود تین خطوط کو کھولنے سے پہلے، کوئی غیر متوقع سفر کرنے سے پہلے، کوئی بھی غیر متوقع چیز جو آج کے دن سامنے آئی ہے۔ مشق کا یہ حصہ اس چیز کے متعلق زیادہ نہیں ہے کہ آپ کس غیر متوقع موقع کا انتخاب کرتے ہیں یہ آپ کی چھوٹی چھوٹی غیر متوقع چیزوں میں عمدہ نتائج پر اظہارِ تشکر کی مشق کرنے کے متعلق ہے۔ ہر دفعہ جب ایک غیر متوقع چیز سامنے آتی ہے، اگر آپ سے ہو سکے تو تھوڑی دیر کے لیے اپنی

Scanned by CamScanner

آنکھیں بند کریں، اور اپنے دل میں جادوئی الفاظ کہیں اور محسوس کریں:

اتنے اچھے نتیجے کے لیے آپ کا شکریہ کہ _____ !

آپ اس جادوئی مشق کو ضرورت سے زیادہ نہیں کر سکتے، کیونکہ جتنا زیادہ آپ اس مشق کو کریں گے، آپ اپنی زندگی میں معمول کے واقعات میں اتنے ہی زیادہ اچھے نتائج حاصل کریں گے۔ لیکن آج کے دن اس کی مشق کرنے سے آپ اس کے تصور میں چلے جائیں، مستقبل میں اگر آپ خود کو ایسی صورتحال میں پاتے ہیں جہاں آپ ایک اچھے نتیجے کی اُمید لگائے ہوئے ہیں یا یہ سوچ رہے ہیں آپ کی قسمت اچھی نہیں، تو آپ فوری طور پر اظہارِ تشکر کی جادوئی مشق کی طرف چلے جائیں گے، اور اپنی زندگی میں اچھے نتائج کو یقینی بنائیں گے۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 21

1۔ خودکو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ آج کے دن کی شروعات پر تین چیزوں یا مشکلات کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے اہم ہیں، اور جن میں آپ عمدہ نتائج پانا چاہتے ہیں۔

3۔ تین چیزوں کی فہرست بنائیں، اور ہر ایک کو اس طرح لکھیں جیسے کہ آپ ان کے ہوجانے کے بعد یہ سب لکھ رہے ہیں: اتنے اچھے نتیجے کے لیے آپ کا شکریہ کہ _____!

4۔ جیسے ہی آج آپ اپنا دن شروع کریں، تین غیر متوقع چیزوں کا انتخاب کریں جو آپ کے دن کے دوران کھڑی ہوگئی ہیں جن میں آپ عمدہ نتائج کے لیے شکر ادا کر سکتے ہیں۔ ہر دفعہ اپنی آنکھیں بند کریں، اپنے دل میں کہیں اور محسوس کریں: اتنے اچھے نتیجے کے لیے

Scanned by CamScanner

آپ کا شکریہ کہ _____ !

5۔ آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

بائیسواں دن

آپ کی آنکھوں کے سامنے

"یہ دنیا، ہماری سائنس کے متعلق علوم کے باوجود، ایک معجزہ ہے، یہ حیرت انگیز، عسیر الفہم، جادوئی، اور جو کوئی بھی اس کے متعلق سوچ سکتا ہے، اس سے بڑھ کر ہے۔"

تھامس کارلائل: مصنف اور تاریخ دان

سات سال پہلے جب میں نے پہلی دفعہ داسیکریٹ لکھی اور اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت جانی، میں نے اپنی تمام خواہشات کی فہرست بنائی۔ یہ ایک لمبی فہرست تھی! اس وقت کوئی بھی ممکنہ راستہ نہیں دکھائی دیتا تھا جس سے میری خواہشات پوری ہو سکیں۔ پھر بھی میں نے اپنی دس بڑی خواہشات کا انتخاب کیا اور میں ہر دن ایک صفحے پر انہیں لکھ کر اپنے ساتھ لے جاتی۔ جب بھی میرے پاس کوئی موقع ہوتا، میں اپنی فہرست کو باہر نکالتی اور اسے شروع سے آخر تک پڑھتی، اور ہر خواہش کے لیے اتنا شکر ادا کرتی جتنا کہ میں کر سکتی تھی، جیسے کہ میں نے یہ حاصل کر لی ہو۔ میری سب سے بڑی خواہش، وہ خواہش جو میں باقی کسی بھی چیز سے بڑھ کر چاہتی تھی،

Scanned by CamScanner

میں نے اسے لگاتار اپنے ذہن میں رکھا اور میں جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ کہتی، اور اسے محسوس کرتی جیسے کہ یہ سب سچ ہو گیا تھا۔ ایک کے بعد ایک خواہش میری آنکھوں کے سامنے جادوئی انداز میں ظاہر ہونے لگی۔ جیسے جیسے میں اپنی خواہشات کو پاتی گئی میں انہیں اپنی فہرست سے ہٹاتی گئی، اور جب میرے پاس کوئی نئی خواہش ہوتی میں اسے اپنی فہرست میں شامل کر دیتی۔

میری سب سے لمبی فہرست میں سے ایک خواہش تاہیٹی کے قریب بورابورا کا سفر کرنا تھی۔ بورابورا میں بالکل اسی جگہ پر ایک خوبصورت سا ہفتہ گزارنے کے بعد جو میں نے اپنی فہرست میں شامل کیا تھا، ایک اور بہت ہی خوبصورت چیز پیش آئی۔ میں اپنے گھر واپس جاتے ہوئے تاہیٹی کے ایک اور زمینی ٹکڑے کی طرف گئی جب ہوائی جہاز راستے میں مسافروں کو لینے کے لیے رُکا۔ جہاز خالی تھا، لیکن یہ تاہیٹی کے باشندوں سے مکمل بھر گیا، اور اچانک سے قہقہے، مسکراتے چہرے، اور خوشیاں ظاہر ہوئیں، جنہوں نے مجھے میرے اردگرد سے چھو کر محسوس کیا۔

جس طرح میں نے ان خوبصورت لوگوں کے ساتھ ایک چھوٹی سی اُڑان سے لطف اُٹھایا، مجھ پر اس کا سبب بالکل واضح ہو گیا کہ کیوں وہ لوگ اتنے خوش تھے۔ وہ سب شکرگزار تھے! وہ زندگی کے شکرگزار تھے، وہ ہوائی جہاز پر موجود ہونے کے لیے شکرگزار تھے، وہ ایک دوسرے کے ساتھ ہونے کے لیے شکرگزار تھے، وہ اس جگہ جانے کے لیے شکرگزار تھے جہاں وہ جا رہے تھے، وہ ہر چیز کے لیے شکرگزار تھے! میں اس ہوائی جہاز پر رُک کر ان لوگوں کے ساتھ پوری دنیا کا سفر کر سکتی تھی، ان کے ساتھ ہونا بہت اچھا محسوس ہو رہا تھا۔ اور پھر فوری طور پر مجھے

Scanned by CamScanner

میری آخری خواہش مل گئی؛ میری سب سے بڑی فہرست میں بورابورا سب سے آخری خواہش تھی، اور اس جہاز پر میرے ہونے کا سبب میری آنکھوں کے سامنے تھا۔۔۔اور یہ سبب اظہارِ تشکر تھا۔

میں نے یہ کہانی آپ کے ذہنی رجحان کے لیے بیان کی ہے، کیونکہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی خواہشات کتنی بڑی ہیں، آپ انہیں اظہارِ تشکر سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اور اس سے بھی بڑھ کر یہ کہ اظہارِ تشکر آپ کی زندگی میں خوشی اور مسرت لے آئے گا، جو آپ نے کبھی محسوس نہیں کی ہوگی، اور اس کا کوئی مول نہیں ہے۔

اس وقت سے جب سے میں نے اظہارِ تشکر اور کشش کے قانون کا استعمال شروع کیا میں نے اپنی سب سے لمبی فہرست میں اپنی آخری خواہش حاصل کر لی، اس میں چار سال لگے۔ آپ کو اتنے وقت میں اپنی تمام خواہشات کو حاصل کرنے کا انتہائی وسیع تصور دینے کے لیے، جب میں نے اپنی خواہشات کی پہلی فہرست بنائی، میری کمپنی دو ملین ڈالر قرض میں ڈوبی ہوئی تھی، اور میرے پاس صرف دو مہینے باقی رہ گئے تھے، اس کے بعد مجھے زبردستی اسے بند کرنا پڑتا اور میں اپنا گھر اور اپنی ہر چیز کو کھو دیتی۔ جو پیسہ میرے اپنے ذاتی کریڈٹ کارڈ میں تھا وہ بہت ہی کم تھا، اور اس کے باوجود میری خواہش سمندر کے کنارے ایک بڑا گھر خریدنا، دنیا میں انجانی جگہوں پر جانا، اپنے تمام قرضوں کو ادا کرنا، اپنی کمپنی کو وسیع کرنا، اپنے ہر رشتے کو اتنا بہتر بنانا جتنا کہ وہ ہو سکتا تھا، اپنے خاندان کی زندگی کو بہتر بنانا، پھر سے سو فیصد تندرست ہونا اور مادی اشیاء کی عمومی فہرست کے ساتھ زندگی کے لیے بے شمار

Scanned by CamScanner

قوت اور خوشی حاصل کرنا تھی۔ اور میری سب سے بڑی خواہش، جو میرے اردگرد کے بہت سے لوگوں کو ناممکن دکھائی دیتی تھی، اپنے کام سے کروڑوں لوگوں کو خوشیاں دینا تھی۔

سب سے پہلی خواہش جو میں نے حاصل کی وہ اپنے کام کے ذریعے کروڑوں لوگوں کو خوشیاں دینا تھی۔ میری باقی ساری خواہشات جادوئی انداز میں خود بخود ہی پوری ہوتی گئیں، اور ایک کے بعد ایک، جیسے جیسے وہ میری آنکھوں کے سامنے پیش ہوئیں، میں نے انہیں اپنی فہرست سے کاٹ دیا۔

تو اب اپنی خواہشات کو اپنی آنکھوں کے سامنے لانے کے لیے اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کو استعمال کرنے کی آپ کی باری ہے۔ پہلے دن سے ہی اپنی دس بڑی خواہشات کی فہرست اپنے ساتھ رکھیں جو آپ نے بنائی۔ شروع سے آخر تک اپنی فہرست میں موجود ہر خواہش اور جملے کو پڑھیں، اور ایک منٹ کے لیے تصور کریں کہ آپ نے اپنی خواہش کو پالیا ہے۔ اتنا شکر ادا کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں، اِس طرح کہ یہ اس وقت آپ کے پاس موجود ہے۔

آج اپنی خواہشات کی فہرست اپنی جیب میں اپنے ساتھ رکھیں۔ دن میں کم سے کم دو مواقع پر اپنی فہرست کو باہر نکالیں، اسے پڑھیں، اور اتنا شکر ادا کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں، جیسے کہ آپ نے اسے حاصل کر لیا ہو۔

اگر آپ اپنی خواہش کو جلد از جلد پانا چاہتے ہیں، تو میں آپ کو سب سے زیادہ یہ تاکید کروں گی کہ اس دن سے اپنی خواہشات کی فہرست اپنے پرس یا بٹوے میں اپنے ساتھ رکھیں، اور جب بھی آپ کو وقت ملے، اسے کھولیں، شروع سے آخر

Scanned by CamScanner

تک پڑھیں، اور ہر ایک کے لیے اتنا شکرانہ محسوس کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں۔ جب آپ کی خواہشات آپ کی آنکھوں کے سامنے پیش ہو جائیں، انہیں اپنی فہرست سے کاٹ دیں، اور مزید شامل کر دیں۔ اور اگر آپ مجھے پسند کرتے ہیں، تو ہر دفعہ جب آپ اپنی فہرست سے ایک خواہش کاٹیں گے آپ کی آنکھیں خوشی سے نم ہوں گی، کیونکہ جو آپ کو ناممکن دکھائی دیتا تھا وہ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت سے ممکن ہو گیا تھا۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 22

1۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ دن کی شروعات پر اپنی دس بڑی خواہشات کی فہرست اپنے ساتھ رکھیں، جو آپ نے بنائی ہے۔

3۔ اپنی فہرست میں موجود ہر خواہش اور جملے کو شروع سے آخر تک پڑھیں، اور ایک منٹ کے لیے تصور کریں کہ آپ نے اپنی خواہشات کو پالیا ہے۔ اتنا شکر ادا کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں۔

4۔ آج اپنی خواہشات کی فہرست اپنی جیب میں اپنے ساتھ رکھیں۔ دن میں کم سے کم دو مواقع پر اپنی فہرست کو باہر نکالیں، اسے شروع سے آخر تک پڑھیں، اور اتنا شکرانہ محسوس کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں۔

5۔ آج رات سونے سے پہلے اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

تیسواں دن

ہوا، جس میں آپ سانس لیتے ہیں

''صبح کی ہوا میں چلنے کے لیے اپنے گھر کو چھوڑنا اور ایک مختلف شخص کا لوٹنا یقیناً ممکن ہے۔۔۔۔حیران کن، سحر زدہ۔''

میری ایلن چیز: مصنف

اگر مجھے کسی نے چند سال پہلے اس ہوا کے لیے شکر ادا کرنے کا بتا دیا ہوتا جس میں میں سانس لیتی ہوں، تو میں سوچتی کہ وہ شخص پاگل ہے۔ مجھے اس بات کا کوئی مطلب سمجھ نہ آتا؛ کہ زمین پر کوئی بھی شخص اس ہوا کے لیے کیوں شکر ادا کرے جس میں وہ سانس لیتا ہے؟

لیکن جس طرح اظہارِ تشکر کے استعمال سے میری زندگی تبدیل ہوئی، جو چیزیں میں نے اپنی عطاؤ کے بدلے میں لیں، یا جنہیں میں نے کوئی دوسری سوچ نہیں دی وہ میرے لیے بہت بڑا معجزہ بن گئیں۔ میں نے اپنی چھوٹی سی دنیا اور روزمرہ زندگی میں چھوٹی چھوٹی چیزوں کے اخراج سے شروع کیا، اپنی آنکھوں کو کھولا اور کائنات کی حیرت انگیز اور بڑی تصویر کے متعلق سوچنا شروع کیا۔

Scanned by CamScanner

جیسے کہ عظیم سائنسدان نیوٹن نے کہا ہے، جب میں سولر سسٹم کی طرف دیکھتا ہوں تو میں روشنی اور حرارت کی درست مقدار حاصل کرنے کے لیے سورج سے اتنے ہی فاصلے پر زمین کو دیکھتا ہوں۔ یہ سب اتفاقاً پیش نہیں آیا۔

ان الفاظ نے مجھے بڑی تصویر کے متعلق سوچنے پر مزید مجبور کیا۔ یہ کوئی اتفاق نہیں ہے کہ ایک حفاظتی فضا نے ہمیں گھیرا ہوا ہے، اور یہ کہ اس سے اوپر کوئی ہوا یا آکسیجن نہیں ہے۔ یہ کوئی اتفاق نہیں ہے کہ درخت آکسیجن دیتے ہیں تاکہ ہماری فضا لگاتار لبریز ہوتی رہے۔ یہ کوئی اتفاق نہیں ہے کہ ہمارا سولر سسٹم بالکل درست جگہ پر قائم ہے، اور یہ کہ اگر یہ کہکشاں میں کسی اور جگہ ہوتا تو ہم ممکنہ طور پر کاسمک شعاعوں سے ختم ہو جاتے۔ ہزاروں عوامل ہیں جو زمین پر زندگی کا دفاع کرتے ہیں؛ یہ سب کے سب چاقو کی دھار پر ہیں، اور ان کا پاک صاف کرنے کا عمل اتنا پیچیدہ ہے کہ ان میں سے کسی ایک میں بھی ہلکی سی بھی تبدیلی زمین پر زندگی کو کافی ناقابلِ سکونت بنا دے گی۔ یہ یقین کرنا مشکل ہے کہ ان میں سے کوئی بھی چیز حادثاتی طور پر پیش آئی۔ یہ ایسے دکھائی دیتا ہے کہ انہیں بالکل درست انداز میں بنایا گیا ہے، بہت اچھے طریقے سے انہیں اپنی جگہ پر رکھا گیا ہے، بالکل درست توازن میں، صرف اور صرف ہمارے لیے!

جب آپ اس علم سے آگاہ ہوں کہ یہ سب کی سب چیزیں کسی اتفاق سے پیش نہیں آئیں، اور یہ کہ ہر ایک چھوٹے سے چھوٹا ذرہ جو زمین کو گھیرے ہوئے ہے اور زمین پر ہر ایک چیز ہمیں سہارا دینے کے لیے مکمل ہم آہنگی میں ہے، آپ زندگی کے لیے اظہارِ تشکر کو سب سے بڑی فہم و فراست محسوس کریں گے، کیونکہ اس سب

Scanned by CamScanner

نے آپ کی تصدیق کی ہے!

وہ جادوئی ہوا جس میں آپ سانس لیتے ہیں یہ کوئی حادثہ یا قدرت کا کوئی اتفاق نہیں۔ جب آپ اس چیز کی وسعت کے متعلق سوچتے ہیں کہ ہمارے سانس لینے کے لیے کائنات میں کس چیز کو جگہ لینی پڑتی ہے، اور پھر آپ سانس لیتے ہیں، اپنے جسم میں ہوا کو لے کر جاتے ہیں اور پھر سانس لفظ کا کوئی مطلب بنتا ہے!

ہم ایک کے بعد ایک سانس لیتے ہیں اور اس حقیقت کے متعلق کبھی نہیں سوچتے کہ ہمارے سانس لینے کے لیے یہاں ہمیشہ ہوا موجود ہوتی ہے۔ اب تک آکسیجن ہمارے جسم میں سب سے بڑا عنصر ہے، اور جیسے ہم سانس لیتے ہیں، یہ ہمارے جسم کے ہر سیل میں بھر جاتا ہے تا کہ ہم جینا جاری رکھ سکیں۔ ہماری زندگی کا سب سے حسین تحفہ ہوا ہے، کیونکہ اس کے بنا ہم میں سے کوئی بھی چند منٹ سے زیادہ نہیں رہ پائے گا۔

جب میں نے پہلی دفعہ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کا استعمال شروع کیا، میں نے اسے بہت سی ذاتی چیزوں کے لیے استعمال کیا جو میں چاہتی تھی، اور اس نے کام کیا۔ لیکن جب میں نے زندگی میں حقیقی تحفوں کے لیے شکر ادا کرنا شروع کیا، تو میں نے اظہارِ تشکر کی بنیای طاقت کا تجربہ کیا۔ میں نے سب سے زیادہ غروبِ آفتاب، ایک درخت، سمندر، گھاس پر شبنم، اپنی زندگی، اور اس میں موجود لوگوں کے لیے شکر ادا کیا، ہر مادی چیز جس کا میں نے ہمیشہ خواب دیکھا وہ مجھ میں موجود تھی۔ میں اس کا سبب سمجھ گئی ہوں کہ یہ سب اس طرح سے کیوں ہوا۔ جب ہم حقیقت میں زندگی اور قدرت کے خوبصورت تحفے کے لیے شکرانہ محسوس کر سکتے ہیں،

Scanned by CamScanner

جیسے کہ وہ جادوئی ہوا جس میں ہم سانس لیتے ہیں، تو ہم اظہارِ تشکر کے سب سے گہرے ممکنہ درجے تک پہنچ گئے ہیں۔ اور جو بھی اتنی گہرائی سے شکر ادا کرتا ہے وہ یقیناً بہت کچھ حاصل کرے گا۔

آج ٹھہر جائیں اور اس شاندار ہوا کے متعلق سوچیں جس میں آپ سانس لیتے ہیں۔ دانستہ طور پر پانچ دفعہ سانس لیں، اور ہوا کو اپنے جسم میں جاتے ہوئے محسوس کریں، اور سانس باہر نکلنے کی خوشی محسوس کریں۔ پانچ دفعہ سانس اندر لے کر جائیں اور باہر نکالیں، دن میں پانچ مختلف اوقات پر، اور پانچ دفعہ سانس لینے کے ہر سیٹ کے بعد جادوئی الفاظ ادا کریں، اس جادوئی ہوا کے لیے شکریہ جس میں مَیں سانس لیتا ہوں، اور حقیقتاً اتنا شکر ادا کریں جتنا کہ آپ زندگی بخشنے والی خوبصورت ہوا کے لیے ادا کر سکتے ہیں جس میں آپ سانس لیتے ہیں!

اگر آپ گھر سے باہر اس جادوئی مشق کو کر سکتے ہیں تو یہ بہت بہتر ہے تا کہ آپ اسے حقیقت میں محسوس کر سکیں اور تازہ ہوا کی رونق کی قدر جان سکیں، لیکن اگر یہ ممکن نہیں ہے تو اسے گھر کے اندر ہی کر لیں۔ آپ سانس لیتے ہوئے اپنی آنکھوں کو بند کر سکتے ہیں، یا آپ اسے اپنی کھلی آنکھوں کے ساتھ بھی کر سکتے ہیں۔ آپ اسے اس وقت کر سکتے ہیں جب آپ چل رہے ہوں، کسی قطار میں کھڑے انتظار کر رہے ہوں، خریداری کے دوران، یا کہیں بھی کسی بھی وقت جب آپ چاہیں۔ سب سے اہم چیز یہ ہے کہ دانستہ طور پر ہوا کو اپنے جسم میں جاتے ہوئے اور باہر آتے ہوئے محسوس کریں۔ اس طرح سے سانس لیں جس طرح آپ قدرتی طور پر سانس لیتے ہیں، کیونکہ یہ جادوئی مشق آپ کے سانس لینے کے متعلق نہیں ہے، بلکہ اس ہوا

Scanned by CamScanner

کے لیے شکر ادا کرنے کے متعلق ہے جس میں آپ سانس لیتے ہیں۔ اگر ایک گہرا سانس لینے سے آپ کو مزید شکر ادا کرنے میں مدد ملتی ہے، تو پھر ایسا ہی کریں۔

قدیم تعلیمات میں یہ کہا گیا ہے کہ جب ایک شخص اس مقام تک پہنچ جاتا ہے جہاں وہ اس ہوا کے لیے گہرائی سے شکر ادا کرتا ہے جس میں وہ سانس لیتا ہے، تو اُس کا اظہارِ تشکر ایک طاقت کے درجے پر پہنچ جاتا ہے، اور وہ صحیح معنوں میں الکیمسٹ بن جائے گا، جو آسانی سے اپنی زندگی کے ہر حصے کو سنہرا کر دے گا!

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 23

1۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ آج دن میں پانچ دفعہ ٹھہریں اور اس خوبصورت ہوا کے متعلق سوچیں جس میں آپ سانس لیتے ہیں۔ دانستہ طور پر پانچ دفعہ سانس لیں، اور ہوا کو اپنے جسم کے اندر جاتے ہوئے محسوس کریں، اور اس کے باہر آنے کی خوشی محسوس کریں۔

3۔ پانچ دفعہ سانس لینے کے بعد، جادوئی الفاظ ادا کریں: اس جادوئی ہوا کے لیے شکریہ جس میں مَیں سانس لیتا ہوں۔ زندگی بخشنے والی اس خوبصورت ہوا کا اتنا شکر ادا کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں۔

4۔ آج رات سونے سے پہلے اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

چوبیسواں دن

جادوئی چھڑی

کیا آپ نے کبھی اس چیز کی خواہش کی کہ آپ کے پاس ایک جادوئی چھڑی ہوتی تا کہ آپ صرف اپنی چھڑی گھماتے اور ان لوگوں کی مدد کرتے جن سے آپ پیار کرتے ہیں؟ ٹھیک ہے، آج کی جادوئی مشق آپ کو یہ سکھائے گی کہ آپ کس طرح سے زندگی کی حقیقی جادو کی چھڑی کو دوسروں کی مدد کے لیے گھما سکتے ہیں!

جب آپ انتہائی شدت سے کسی دوسرے شخص کی مدد کرنا چاہتے ہوں تو آپ میں شدید قوت آ جاتی ہے، لیکن جب آپ اس قوت کی اظہارِ تشکر سے رہنمائی کرتے ہیں، تو آپ کے پاس حقیقت میں جادو کی چھڑی آ جاتی ہے جو ان لوگوں کی مدد کر سکتی ہے جن کی آپ کو فکر ہے۔

طاقت اس طرف بہہ جاتی ہے جہاں آپ کی توجہ مبذول ہوتی ہے، اور اسی لیے جب آپ اظہارِ تشکر کی قوت کی کسی دوسرے شخص کی ضرورتوں کی طرف رہنمائی کرتے ہیں تو یہ قوت وہیں چلی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مسیح نے کوئی بھی معجزہ کرنے سے پہلے شکریہ کہا۔ اظہارِ تشکر ایک پوشیدہ مگر حقیقی قوت ہے، اور آپ کی خواہش کی طاقت سے جڑی ہوئی ہے، یہ بالکل ایسے ہی ہے جیسے آپ کے پاس کوئی

Scanned by CamScanner

جادو کی چھڑی ہو۔

''وہ لوگ جو جادو کی چھڑی کا انتظار کرتے ہیں وہ یہ دیکھنے میں
ناکام ہو جاتے ہیں کہ وہ خود ایک جادو کی چھڑی ہیں۔''

تھامس لیونارڈو: شخصی تعمیر کا معلم

اگر آپ کا کوئی رشتے دار، دوست، یا کوئی شخص جس کی آپ فکر کرتے ہیں، جو بیمار ہے، مالی مشکل میں ہے، اپنے کام میں خوش نہیں ہے، پریشان ہے، کسی رشتے کے ٹوٹ جانے کے باعث تکلیف میں ہے، خود پر سے اعتماد کھو دیا ہے، دماغی مسائل کی تکلیف جھیل رہا ہے، یا اپنی زندگی کے متعلق مایوسی محسوس کر رہا ہے، تو آپ اس کی صحت، دولت اور خوشیاں بحال کرنے میں مدد کے لیے اظہارِ تشکر کی پوشیدہ قوت کا استعمال کر سکتے ہیں۔

کسی [illegible]ے کی صحت بحال کرنے کی خاطر جادوئی چھڑی گھمانے کے لیے، یہ تصور کریں کہ اس شخص کی صحت مکمل طور پر بحال ہو گئی ہے، اور دل میں اس خبر کو وصول کرنے کی خوشی مناتے ہوئے جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کریں کہ وہ پھر سے مکمل طور پر صحت یاب ہو گیا/گئی ہے۔ آپ تصور کر سکتے ہیں کہ وہ شخص یہ خبر سنانے کے لیے بُلا رہا ہے، یا سے خود کو ذاتی طور پر بتاتے ہوئے تصور کریں، اور حقیقت میں اپنا ردِ عمل دیکھیں اور محسوس کریں۔ اگر آپ اس وقت اتنا اظہارِ تشکر کر سکتے ہیں جتنا کہ آپ اس وقت کریں جب آپ یہ خبر سنیں گے کہ اس شخص کی صحت مکمل طور پر بحال ہو گئی، تو یہ اس بات کی ضمانت دے گا کہ جو اظہارِ تشکر آپ محسوس کرتے ہیں یہ بہت ہی پُرخلوص اور طاقتور ہے جیسے کہ یہ ہو سکتا ہے۔

اپنی جادوئی چھڑی گھما کر کسی شخص کی مالی مدد کرنے کے لیے جسے آپ

Scanned by CamScanner

محبت کرتے ہیں، اسی جادوئی مشق کی تعمیل کریں، اور اس طرح سے شکر ادا کریں جیسے کہ اگر اس کے پاس ابھی وہ تمام دولت موجود ہے جس کی اسے ضرورت ہے۔ تصور کریں کہ ان کی مالی حالت مکمل طور پر درست ہوگئی ہے، یہ ہو چکا ہے، اور آپ جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ کہہ رہے ہیں، کیونکہ آپ نے یہ اچھی خبر سُن لی ہے۔

اگر آپ کے جاننے والا کوئی شخص کسی مشکل وقت سے گزر رہا ہے، لیکن آپ نہیں جانتے کہ سے درحقیقت کس چیز کی ضرورت ہے، یا اگر سے ایک سے زیادہ چیزوں میں مدد کی ضرورت ہے، تو پھر آپ اسی جادوئی مشق کو دہرا سکتے ہیں اور اس کی خوشیوں، یا اس کی صحت اور دولت کا شکر ادا کرتے ہوئے جادوئی چھڑی گھما سکتے ہیں۔

آج کے دن تین لوگوں کا انتخاب کریں جن کی آپ کو فکر ہے جنہیں اس وقت صحت، دولت، یا خوشیوں، یا ان تینوں چیزوں کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کے پاس ان کی کوئی تصویر ہے تو ہر شخص کی ایک تصویر لیں، اور اس مشق کو کرتے ہوئے اس تصویر کو اپنے سامنے رکھیں۔

پہلے شخص کی تصویر کو اپنے ہاتھ میں تھامیں، پھر اپنی آنکھیں بند کریں اور ایک منٹ کے لیے خود کو یہ خبر سنتے ہوئے تصور کریں کہ وہ شخص مکمل طور پر پھر سے بحال ہو گیا ہے، جس بھی چیز کی اسے ضرورت تھی وہ اُسے مل چکی ہے۔ خود کو یہ خبر سنتے ہوئے تصور کرنا اس کی نسبت بہت آسان ہے کہ آپ ایک بیمار شخص کو صحت مند ہوتے ہوئے تصور کریں، یا ایک پریشان شخص کو دوبارہ خوش ہوتے ہوئے یا مالی مصائب کا شکار شخص کو دوبارہ مالدار ہوتے ہوئے تصور کریں۔ اور اگر آپ خود کو اس تصور میں شامل کر دیتے ہیں تو آپ مزید خوشی اور اظہارِ تشکر محسوس کریں گے۔

Scanned by CamScanner

اپنی آنکھوں کو کھولیں، اور اپنے ہاتھوں میں اس وقت موجود تصویر کے ساتھ تین دفعہ آہستہ سے اس شخص کی صحت، دولت یا خوشیوں کے لیے، یا جس بھی چیز کی اسے ضرورت ہے، جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کریں:

آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ،------ان کا نام---کی صحت، دولت یا خوشیوں کے لیے۔

جب آپ ایک شخص کی مشق مکمل کر لیں تو اگلے شخص کی طرف بڑھ جائیں، اور انہی دونوں اقدامات کو اس وقت تک دہرائیں جب تک آپ ان تینوں لوگوں کے لیے صحت، دولت یا خوشیاں بھیجنے کے لیے جادوئی چھڑی کی مشق مکمل نہیں کر لیتے۔

آپ اس جادوئی مشق کو اس وقت بھی استعمال کر سکتے ہیں جب آپ گلی میں چل رہے ہیں یا اپنا دن گزار رہیں اور کسی شخص سے ملتے ہیں جو صحت، دولت یا خوشی کے مسائل سے دوچار ہے۔ تصور کریں کہ آپ کے پاس ایک جادو کی چھڑی ہے، اور اپنے ذہن میں گہرے دل سے اس کی صحت، دولت اور خوشی کے لیے اسے گھمائیں، اور یہ جان جائیں کہ آپ حقیقی قوت کو حرکت میں لے آئے ہیں۔

کسی شخص کی صحت، دولت، اور خوشی میں مدد کے لیے اظہارِ تشکر استعمال کرنا اظہارِ تشکر کا سب سے بڑا عمل ہے جو آپ کر سکتے ہیں۔ اور اس کے متعلق سب سے جادوئی چیزوں میں سے ایک یہ ہے کہ صحت، دولت اور خوشی جس کی آپ کسی دوسرے کے لیے شدت سے خواہش کرتے ہیں، آپ اسے اپنے لیے بھی حاصل کر لیتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 24

1۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ تین لوگوں کا انتخاب کریں جن کی آپ کو فکر ہے اور جن کی آپ مزید صحت، دولت، خوشی یا ان تینوں کی کسی چیز کو حاصل کرنے میں مدد کرنا چاہتے ہیں۔

3۔ اگر آپ کے پاس موجود ہیں تو ان تینوں لوگوں کی ایک ایک تصویر لیں، اور جادوئی چھڑی کی مشق کرتے ہوئے انہیں اپنے سامنے رکھیں۔

4۔ ایک وقت میں ایک شخص کو لیں، اور اس کی تصویر کو اپنے ہاتھ میں تھامیں، اپنی آنکھیں بند کریں اور ایک منٹ کے لیے تصور کریں کہ اس شخص کی صحت، دولت یا خوشی پھر سے مکمل طور پر بحال ہوگئی ہے، اور آپ یہ خبر سن رہے ہیں۔

5۔ اپنی آنکھوں کو کھولیں، اور اپنے ہاتھوں میں اس وقت موجود تصویر کے ساتھ تین دفعہ آہستہ سے جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کریں: آپ کا

Scanned by CamScanner

شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ---ان کا نام---کی صحت، دولت یا خوشیوں کے لیے۔

6۔ جب آپ ایک شخص کے ساتھ یہ مشق مکمل کر لیں، تو دوسرے شخص کی طرف چلے جائیں، اور انہی دونوں اقدامات کو اس وقت تک دہرائیں جب تک آپ تینوں لوگوں کے لیے جادوئی چھڑی کی مشق مکمل نہیں کر لیتے۔

7۔ آج رات سونے سے پہلے اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

پچیسواں دن

جادوئی اشارہ

''زندگی لطف سے بھرپور ہے۔۔۔۔۔ہمیں کھیل کھیلنے کی ضرورت ہے تا کہ ہم اپنے اردگرد موجود جادو کو پھر سے دریافت کرسکیں۔''

فلورا کولاؤ: مصنف اور معالج

آج کی مشق، جادو کا اشارہ، میری سب سے پسندیدہ مشقوں میں سے ایک ہے، کیونکہ یہ ایک کھیل ہے جو آپ کائنات کے ساتھ کھیل سکتے ہیں، اور اس میں بہت مزہ آئے گا!

تصور کریں کہ کائنات دوستانہ اور مخلص ہے، اور یہ چاہتی ہے کہ آپ اپنی زندگی میں ہر وہ چیز حاصل کریں جو آپ چاہتے ہیں۔ کیونکہ کائنات خود چل کر آپ کے ہاتھ میں وہ سب نہیں تھما سکتی جو آپ چاہتے ہیں، یہ خوابوں کو پانے میں آپ کی مدد کے لیے آپ کو اشارے اور علامات دینے کے لیے کشش کے قانون کا استعمال کرتی ہے۔ کائنات جانتی ہے کہ آپ کو اپنے خوابوں کو پورا کرنے کے لیے شکر ادا

Scanned by CamScanner

کرنا ہوگا، تا کہ یہ آپ کو اظہارِ تشکر کی یاد دہانی کرا کے اپنا ذاتی اشارہ دے کر کھیل میں اپنا کردار ادا کرے۔ یہ لوگوں اور حالات وواقعات کا استعمال کرتی ہے جو آپ کو اپنے دن کے دوران اظہارِ تشکر کے جادوئی اشاروں کے طور پر گھیرے ہوئے ہیں۔ یہ اس طرح سے کام کرتا ہے:

اگر آپ ایک ایمبولینس کا سائرن سنتے ہیں، تو کائنات کی طرف سے یہ ایک جادوئی اشارہ ہے کہ اچھی صحت کے لیے شکر ادا کریں۔ اگر آپ ایک پولیس کی گاڑی دیکھتے ہیں، تو اِس کا جادوئی اشارہ یہ ہے کہ حفاظت اور سیکیورٹی کے لیے شکر ادا کریں۔ اگر آپ کسی کو اخبار پڑھتے ہوئے بُری خبریں دیکھتے ہیں، تو یہ آپ کا جادوئی اشارہ ہے کہ اچھی خبروں کا شکر ادا کریں۔

جب آپ کسی دوسرے شخص کو بالکل درست وزن کا حامل دیکھتے ہیں، تو یہ کائنات کا آپ کی طرف جادوئی اشارہ ہے کہ اپنے وزن کے لیے شکر ادا کریں۔ اگر آپ ایک پیارا سا جیون ساتھی چاہتے ہیں، جب آپ ایک جوڑے کو ایک دوسرے سے دیوانوں کی طرح محبت کرتا ہوا دیکھتے ہیں تو یہ آپ کے لیے ایک پیارے سے جیون ساتھی کے لیے شکر ادا کرنے کا جادوئی اشارہ ہے۔ اگر آپ ایک فیملی چاہتے ہیں جب آپ بچے دیکھیں، تو جادوئی اشارے کو حاصل کریں اور بچوں کے لیے شکر ادا کریں۔ جب آپ اپنے بنک یا اے ٹی ایم کے پاس سے گزرتے ہیں، تو یہ آپ کے لیے زیادہ دولت پر شکر ادا کرنے کا جادوئی اشارہ ہے۔ جب آپ گھر آتے ہیں، تو یہ آپ کے لیے اپنے گھر کا شکر ادا کرنے کا جادوئی اشارہ ہے، اور جب ایک ہمسایہ آپ کو کافی کا ایک کپ پینے کے لیے بُلاتا ہے، یا آپ گلی میں سے ان کی طرف ہاتھ ہِلا کر اشارہ کرتے ہیں تو یہ آپ کے لیے اپنے ہمسایوں کا

Scanned by CamScanner

شکر ادا کرنے کا جادوئی اشارہ ہے۔

اگر آپ کا اپنی فہرست میں موجود مادی خواہشات کو دیکھنے کا اتفاق ہوتا ہے، جیسے کہ آپ کے خوابوں کا گھر، کار، موٹر سائیکل، جوتے، یا کمپیوٹر، تو بالکل یہ کائنات کی طرف سے آپ کے لیے اشارہ ہے کہ اپنی خواہش کا ابھی سے شکر ادا کریں!

جب آپ ایک نیا دن شروع کرتے ہیں، اور کوئی صبح بخیر کہتا ہے، تو آپ کو اچھی صبح کے لیے شکر ادا کرنے کا جادوئی اشارہ دیا گیا ہے۔ اگر آپ کسی سے ملتے ہیں جو بہت خوش ہے، تو یہ آپ کا جادوئی اشارہ ہے کہ خوشی کے لیے شکر ادا کریں۔ اور اگر کسی جگہ کسی وقت پر کسی شخص کو شکریہ کہتے ہوئے سنتے ہیں، تو آپ کی طرف شکریہ کہنے کے لیے جادوئی اشارہ ہے!

کائنات کے پاس آپ کو اپنی روزمرہ سرگرمیوں میں اظہارِ تشکر کا جادوئی انداز میں اشارہ دینے کے لیے بے شمار تخلیقی راستے ہیں۔ آپ کبھی بھی ایک جادوئی اشارے کا غلط مطلب نہیں سمجھ سکتے یا ایک غلط اشارہ نہیں لے سکتے، کیونکہ آپ جو کچھ بھی سوچتے ہیں کہ یہ اشارہ کس لیے ہے، آپ بالکل درست ہوتے ہیں! کائنات آپ کو جادوئی انداز میں اشارہ دینے کے لیے کشش کا قانون استعمال کرتا ہے، تاکہ آپ بالکل انہیں اشاروں کو کشش کر سکیں جن کے ذریعے آپ اس لمحے میں اظہارِ تشکر کریں ہے۔

جادو کا اشارہ تلاش کرنا ایک روزمرہ کا کھیل ہے جو میں کھیلتی ہوں، اور اس مشق کے ساتھ اب میں خود بخود ہی تمام اشاروں کو دیکھ لیتی ہوں جو کائنات مجھے دیتی ہے، اور میں ان سب کا شکر ادا کرتی ہوں۔ یہ کبھی بھی مجھے حیران اور خوش کرتے ہوئے نہیں رُکتے کہ کس طرح کائنات نے مجھے اظہارِ تشکر کے جادو کو حرکت میں

Scanned by CamScanner

لانے کے لیے اشارہ دینے کا ایک نیا طریقہ استعمال کیا!

جب میں کسی دوست یا گھر کے کسی فرد کی کال اُٹھاتی ہوں، تو یہ میرے لیے ایک اشارہ ہے کہ ان کے لیے شکر ادا کروں۔ جب کوئی یہ کہتا ہے کہ آج کا دن کتنا خوبصورت ہے، تو یہ میرے لیے اس خوبصورت موسم کا اور ایک خوبصورت دن کے لیے شکر ادا کرنے کا اشارہ ہے جہاں میں رہ رہی ہوں۔ اگر کوئی مشینی آلہ خراب ہوجاتا ہے تو یہ ان تمام مشینی آلات کے لیے شکر ادا کرنے کا اشارہ ہے جو اچھے سے کام کر رہے ہیں۔

اگر میرے باغ میں ایک پودا مرجھا رہا ہے تو یہ میرے لیے میرے باغ میں موجود تمام ہرے بھرے پودوں کے لیے شکر ادا کرنے کا اشارہ ہے۔ جب میں اپنی میل اکٹھی کرتی ہوں، تو یہ میرے لیے میل سروس اور غیر متوقع چیک پر شکر ادا کرنے کے لیے اشارہ ہے۔ جب کوئی یہ کہتا ہے کہ انہیں اے ٹی ایم جانا ہے، یا جب میں لوگوں کو اے ٹی ایم کی قطار میں کھڑا دیکھتی ہوں، تو یہ دولت کے لیے شکر ادا کرنے کا اشارہ ہے۔ اگر میرے جاننے والا کوئی شخص بیمار پڑ جاتا ہے، تو یہ ان کی صحت کے لیے اظہارِ تشکر کی طرف اشارہ ہے۔ جب میں صبح کے وقت اپنے پردے کھولتی ہوں اور ایک نئے دن کو دیکھتی ہوں، یہ ایک خوبصورت دن کے لیے شکر ادا کرنے کا اشارہ ہے۔ اور جب میں رات کو اپنے پردہ واپس بند کرتی ہوں تو یہ میرے لیے ں خوبصورت دن کا شکر ادا کرنے کا اشارہ ہے جو میں نے گزارا۔

آج کے دن جادو کا اشارہ کھیل کھیلنے کے لیے آپ کو محض دن کے دوران کائنات کی طرف سے ملنے والے سات جادوئی اشاروں کا پتہ لگانے کے لیے بس چاق و چوبند رہنا ہے، اور ہر ایک کے لیے شکر ادا کرنا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ

Scanned by CamScanner

کسی کو بالکل درست وزن کے ساتھ دیکھتے ہیں تو کہیں، میرے اتنے اچھے وزن کے لیے شکریہ! آپ کبھی بھی ضرورت سے بڑھ کر شکر ادا نہیں کر سکتے تو آپ مزید تھوڑا سا شکر ادا کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ چوبیس دن تک روزانہ کی جادوئی مشق کرتے چلے آ رہے ہیں، تو اب آپ اس مقام پر پہنچ گئے ہیں جہاں آپ کائنات کے ان اشاروں پر غور کرنے کے لیے کافی الرٹ ہو گئے ہیں جو وہ ہر وقت آپ کو دے رہی ہے۔ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کے بہت سے فوائد میں سے ایک یہ بھی ہے کہ یہ آپ کو جگائے رکھتی ہے، اور آپ کو بہت زیادہ الرٹ رکھتی ہے۔ اور آپ جتنا زیادہ چاق و چوبند ہوں گے، آپ اتنا ہی شکر ادا کریں گے، اور اتنی ہی آسانی سے اپنے خوابوں کو اپنی جانب کشش کریں گے۔ تو کائنات کے جادو کا پتہ لگائیے!

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 25

1۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ آج کے دن اس چیز سے آگاہ رہیں کے آپ کے اردگرد کیا ہے، اور اپنے دن میں مختلف موقعوں سے اظہارِ تشکر کے لیے کم سے کم سات اشاروں کا پتہ لگائیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کسی کو بہت اچھے وزن کا حامل دیکھتے ہیں تو کہیں: میرے اتنے اچھے وزن کے لیے شکریہ!

3۔ آج رات سونے سے پہلے اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

چھبیسواں دن

اپنی غلطیوں کو جادوئی انداز میں نعمتوں میں بدل لیں

''اپنی غلطیوں کو دانائی میں بدل دیں۔''

اوپراوِنفرے: میڈیا پرسن اور کاروباری خاتون

ہر چھوٹی سے چھوٹی غلطی کے روپ میں ایک نعمت ہوتی ہے۔ آج کی جادوئی مشق اسے ثابت کر دے گی، کیونکہ آپ یہ جاننے لگے ہیں کہ درحقیقت ہر غلطی میں نعمتیں چھپی ہیں!

ایک بچہ لکھنا یا سائیکل چلانا سیکھتے ہوئے بہت سی غلطیاں کرتا ہے اور ہم اس پر کسی دوسرے خیال کا اظہار نہیں کرتے؛ کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ اپنی غلطیوں کے ذریعے وہ سیکھے اور آخرکار اس کام میں ماہر ہو جائیں گا جو وہ کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ تو پھر ایسا کیوں ہے کہ جب نوجوان کوئی غلطی کرتے ہیں تو اس پر اتنے سنجیدہ ہوتے ہیں؟ وہی اصول جو بچوں پر لاگو ہوتا ہے وہی آپ پر بھی ہوتا ہے۔ ہم

Scanned by CamScanner

سب غلطیاں کرتے ہیں، اگر ہم یہ نہیں کریں گے تو ہم کوئی چیز سیکھ نہیں سکیں گے، اور ہم مزید ذہین اور دانا نہیں ہو پائیں گے۔

ہمارے پاس اپنے انتخابات کرنے کی آزادی ہے، اور اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمارے پاس غلطیاں کرنے کی آزادی بھی ہے۔ غلطیاں تکلیف دے سکتی ہیں، لیکن اگر ہم ان غلطیوں سے نہیں سیکھیں گے جو ہم نے کیں، تو جس تکلیف کو ہم نے جھیلا اس کا کوئی فائدہ نہ ہوگا۔ بلکہ کشش کا قانون تو یہ کہتا ہے کہ ہم وہی غلطی بار بار کرتے جائیں گے، حتیٰ کہ اس کے نتائج ہمیں اتنی تکلیف دیتے ہیں کہ آخر کار ہم ان سے سیکھ جاتے ہیں! یہی وجہ ہے کہ غلطیاں کیوں تکلیف دیتی ہیں، تا کہ ہم ان سے سیکھیں اور انہیں بار بار نہ دہرائیں۔

ایک غلطی سے سیکھنے کے لیے ہمیں سب سے پہلے اسے کرنا ہوگا، اور یہیں پر بہت سے لوگ رُک جاتے ہیں، کیونکہ وہ اکثر اوقات اپنی غلطیوں کے لیے دوسروں پر الزام لگاتے ہیں۔

چلیں ایک منظر تصور کر لیتے ہیں کہ ہمیں تیز رفتاری کی وجہ سے پولیس نے روک لیا ہے اور ہمیں تیز رفتاری کا ٹکٹ دے دیا گیا ہے۔ اس حقیقت کی ذمہ داری قبول کرنے کی بجائے کہ ہم تیز رفتاری سے جا رہے تھے ہم پولیس پر الزام لگا دیتے ہیں کیونکہ وہ ہائی وے کے موڑ پر جھاڑیوں کے پیچھے چھپے تھے، ہم انہیں دیکھ نہیں سکتے تھے، ان کی ریڈار گن تھی اور اسی لیے ہمیں کوئی موقع نہ مل سکا۔ لیکن غلطی ہماری تھی، کیونکہ ہم ہی تھے جس نے رفتار تیز رکھی۔

اپنی غلطیوں کے لیے دوسروں پر الزام لگانے سے مسئلہ یہ ہے کہ ہم تکلیف اور اپنی غلطی کے نتائج بھگتیں گے، لیکن ہم ان سے سیکھیں گے نہیں۔ ہم

Scanned by CamScanner

مزید غلطیوں کو اپنی جانب کشش کریں گے۔

آپ انسان ہیں، آپ غلطیاں کریں گے، اور انسان ہونا سب سے خوبصورت چیزوں میں سے ایک ہے، لیکن آپ کو اپنی غلطیوں سے سیکھنا ہوگا، ورنہ آپ کی زندگی میں بہت سے غیر ضروری تکالیف آجائیں گی۔

آپ ایک غلطی سے کیسے سیکھیں گے؟ اظہارِ تشکر سے!

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کوئی چیز کتنی بری معلوم ہوتی ہے، اظہارِ تشکر کے لیے ہمیشہ بہت سی چیزیں ہوتی ہیں۔ جب آپ ایک غلطی میں اظہارِ تشکر کے لیے اتنی چیزوں کو تلاش کرتے جتنی کہ آپ کر سکتے ہیں، تو آپ جادوئی طریقے سے اس غلطی کو نعمت میں بدل دیتے ہیں۔ غلطیاں مزید غلطیوں کو اپنی جانب کشش کرتی ہیں، اور نعمتیں مزید نعمتوں کو اپنی جانب کشش کرتی ہیں- آپ کس کو ترجیح دیں گے؟

آج ایک غلطی کے متعلق سوچیں جو آپ نے اپنی زندگی میں کی ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ چھوٹی تھی یا بڑی، لیکن کسی ایک کا انتخاب کریں جو ابھی بھی تکلیف دیتی ہے جب آپ اس کے متعلق سوچتے ہیں۔ شاید آپ نے اپنے کسی قریبی شخص پر غصہ کیا اور تب سے آپ کا رشتہ پہلے جیسا نہ رہا۔ شاید آپ کسی دوسرے شخص پر اندھا اعتماد کر بیٹھے اور نقصان اُٹھایا۔ شاید آپ نے کسی کو بچانے کے لیے سفید جھوٹ بولا اور اس کی وجہ سے آپ کو مزید مشکل صورتحال کا سامنا کرنا پڑا۔ شاید آپ نے کسی چیز کے معاملے میں کم قیمت چیز کا انتخاب کیا، اور سب کچھ غلط ہوگیا اور آپ کو مزید قیمت ادا کرنا پڑی۔ آپ نے شاید یہ سوچا ہو کہ آپ کسی چیز کے متعلق بالکل صحیح فیصلہ کر رہے تھے، لیکن اُس سے آپ کو مکمل طور پر نقصان پہنچا۔

Scanned by CamScanner

ایک دفعہ جب آپ نے ایک غلطی کو ایک نعمت میں بدلنے کا انتخاب کرلیا تو پھر اپنے اردگرد اظہارِ تشکر کے لیے چیزیں دیکھیں۔ اپنی مدد کرنے کے لیے آپ خود سے یہ دو سوال بھی پوچھ سکتے ہیں:

میں نے اس غلطی سے کیا سیکھا؟

اس غلطی کے نتیجے میں کون سی اچھی چیزیں پیش آئیں؟

اپنی غلطی کے متعلق سب سے اہم چیز جس کا آپ شکر ادا کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ نے اس سے کیا سیکھا؟ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ غلطی کیا ہے، ہمیشہ اس کے بعد بہت سی اچھی چیزیں سامنے آتی ہیں اور آپ کے مستقبل کو بہتر بناتی ہیں۔ اس کے متعلق بہت احتیاط سے سوچیں، اور دیکھیں کہ اگر آپ اظہارِ تشکر کے لیے دس نعمتیں تلاش کر سکتے ہیں۔ ہر نعمت جس کا آپ تعین کرتے ہیں اس میں جادوئی طاقت ہے۔ اظہارِ تشکر کی ڈائری میں اپنی فہرست لکھیں یا اسے کمپیوٹر میں ٹائپ کرلیں۔

چلیں ایک مثال لیتے ہیں کہ آپ کو تیز رفتاری کی وجہ سے پولیس کی گاڑی نے پکڑ لیا ہے اور آپ کو جرمانہ کیا گیا ہے:

1۔ میں شکرگزار ہوں کہ پولیس مجھے خود کو نقصان پہنچانے سے بچانے کے لیے وہاں انتظار کر رہی تھی، کیونکہ بہرحال وہ یہی تو کرنے کی کوشش کر رہے تھے۔

2۔ میں پولیس کا شکرگزار ہوں کیونکہ اگر میں اپنے آپ کے ساتھ ایماندار ہوں تو میں دوسری چیزوں کے متعلق سوچ رہا تھا، میں سڑک پر توجہ نہیں دے رہا تھا۔

Scanned by CamScanner

3۔ میں پولیس کا شکرگزار ہوں کیونکہ یہ ایک ایسا ٹائر جسے بدلنے کی ضرورت تھی کے ساتھ تیز رفتاری کر کے خود کو مصیبت میں ڈالنا بے وقوفی تھی۔

4۔ میں پولیس کا مجھے جگانے کے لیے شکرگزار ہوں، اگر مجھے سڑک کے کنارے کھڑا کر دیا جاتا تو یہ مجھے متاثر کرتا اور اس سے میں اپنی رفتار پر نظر رکھتا اور مستقبل میں مزید احتیاط سے گاڑی چلاتا۔

5۔ میں پولیس کا شکرگزار ہوں کیونکہ کچھ مدت تک میرے ذہن میں یہ بے بنیاد خیال آیا تھا کہ میں خود کو بنا خطرے میں ڈالے رفتار بڑھا کر پکڑے جانے سے بچ سکتا ہوں۔ پولیس کی سنجیدگی نے مجھے اس حقیقت کا سامنا کرنے کے قابل بنایا کہ میں خود کو اور دوسروں کو، دونوں کو خطرے میں ڈال رہا تھا۔

6۔ میں پولیس کا شکرگزار ہوں کیونکہ اگر میں اپنے خاندان کو کسی دوسرے تیز رفتار ڈرائیور کی وجہ سے خطرے میں دیکھوں، تو پھر میں بالکل چاہوں گا کہ پولیس اس تیز رفتار ڈرائیور کو روکے۔

7۔ میں حقیقت میں پولیس کے کام کا بہت شکرگزار ہوں جو وہ سڑک پر موجود ہر خاندان اور ہر شخص کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے کرتے ہیں۔

8۔ میں پولیس کا شکرگزار ہوں کیونکہ انہیں ہر دن دل دہلا دینے والی صورتحال کا سامنا ہوتا ہے اور وہ یہ سب میری زندگی اور میرے خاندان کے افراد کی زندگی کی حفاظت کرنے کے لیے کر رہے ہیں۔

9۔ میں پولیس کا اس بات کو یقینی بنانے کے لیے شکرگزار ہوں کہ میں باحفاظت گھر پہنچوں، اور دروازے سے چل کر اپنے خاندان کے پاس

Scanned by CamScanner

جاؤں جیسے میں عموماً کرتا ہوں۔

10۔ میں پولیس کا ان تمام ممکنہ نتائج کے لیے شکرگزار ہوں جو مجھے میری رفتار بڑھانے کے لیے روک سکتے ہیں، پولیس کا میری گاڑی کو ایک طرف کر دینا کم نقصان دہ نتیجہ ہے، اور یہ میری زندگی کی سب سے بڑی نعمت ہوسکتا ہے۔

میں آپ پر اس بات کے لیے بہت زیادہ زور دوں گی کہ کوئی بھی غلطی لیں جو آپ نے اپنی زندگی میں کی ہے جس کے متعلق آپ ابھی بھی بُرا محسوس کرتے ہیں، اور اپنے فارغ وقت میں اس حیران کن اور جادوئی مشق کی پیروی کریں۔ اس کے متعلق سوچیں؛ ایک غلطی کے ذریعے آپ کے پاس بہت سی نعمتوں کو اپنی جانب لانے کی طاقت ہے! اور کون اس طرح سے فوائد کی ضمانت دیتا ہے؟

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 26

1- خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2- ایک غلطی کا انتخاب کریں جو آپ نے اپنی زندگی میں کی ہے۔

3- اس غلطی کو کرنے کے نتیجے میں دس نعمتیں تلاش کریں جن کے لیے آپ شکرگزار ہیں، اور انہیں لکھیں۔

4- نعمتیں تلاش کرنے میں اپنی مدد کرنے کے لیے آپ یہ سوالات پوچھ سکتے ہیں: میں نے اس غلطی سے کیا سیکھا؟ اور: اس غلطی کے نتیجے میں کون سی اچھی چیزیں پیش آئیں؟

5- آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

ستائیسواں دن

جادوئی آئینہ

''چیزوں کی ظاہری شکل وصورت ہمارے جذبات کے مطابق تبدیل ہوتی ہے، اور یوں ہم ان میں جادو اور خوبصورتی دیکھتے ہیں، جبکہ جادو اور خوبصورتی درحقیقت ہمارے اپنے اندر ہیں۔''

خلیل جبران: شاعر اور آرٹسٹ

آپ اپنی باقی پوری زندگی دنیا کو اس شکل میں ڈھالنے کے لیے جو آپ چاہتے ہیں، ایک کے بعد دوسری مصیبت کو سُلجھانے کے لیے ان کا پیچھا کرتے ہوئے مشکلات یا دوسرے لوگوں کے متعلق گلہ شکوہ کرتے ہوئے اِدھر اُدھر بھاگتے دوڑتے گزار سکتے ہیں، اور اپنی زندگی میں بھرپور انداز میں کبھی کامیاب نہیں ہوں گے اور نہ ہی اپنے تمام خوابوں کو پورا کر پائیں گے۔ لیکن جب آپ اظہارِ تشکر کا جادو کرتے ہیں تو آپ کا طرزِ زندگی، آپ کے اردگرد دنیا کی ہر چیز جادوئی انداز میں بدل جاتی ہے--- بالکل اسی طرح سے۔ آپ کی دنیا جادوئی انداز میں بدل جاتی ہے کیونکہ آپ بدل گئے ہیں، تو اسی لیے جو کچھ آپ اپنی جانب کشش کرتے

Scanned by CamScanner

ہیں وہ بھی تبدیل ہوجاتا ہے۔

گاندھی کے تخلیقی الفاظ اور مائیکل جیکسن کے گانے کے بول، انسان آئینے میں، جس نے ہزاروں لاکھوں لوگوں کو متاثر کیا، یہ سب سے عظیم پیغام دیا گیا تھا:

آئینے میں موجود شخص کو بدل دیں، آپ کی دنیا تبدیل ہوجائے گی۔

اگر آپ یہاں تک 26 جادوئی مشقیں کرتے آئے ہیں، تو آپ تبدیل ہو چکے ہیں! اور بعض دفعہ تو اپنے آپ میں تبدیلیاں دیکھنا بھی مشکل ہوتا ہے، آپ اپنی خوشی میں تبدیلی محسوس کریں گے، اور آپ اپنی زندگی میں حالات کو بہتری کی طرف جاتا ہوا دیکھیں گے، اپنے اردگرد کی دنیا میں جادوئی تبدیلی دیکھیں گے۔

آپ نے اپنے خاندان اور دوستوں، اپنے کام، دولت اور صحت کے لیے، اپنے خوابوں کے لیے، اور حتیٰ کہ ان لوگوں کے لیے جن سے آپ روز ملتے ہیں، اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت کی مشق کی ہے۔ لیکن وہ شخص جو باقی کسی بھی شخص سے زیادہ آپ کی شکرگزاری کا حقدار ہے وہ آپ خود ہیں۔

جب آپ خود کو آئینے میں دیکھ کر شکر ادا کرتے ہیں، تو عدم اطمینان، بے قراری، مایوسی کے احساسات یا یہ کہ میں بالکل بھی اچھا نہیں ہوں، اگر ایسا کچھ ہو وہاں سے ہٹ جائیں۔ اس کے ساتھ ہی ہر طرح کے غیر مطمئن، ناگوار، اور مایوس کن حالات بھی آپ کی زندگی سے جادوئی انداز میں غائب ہوجائیں گے۔

اپنی ذات کے متعلق منفی احساسات آپ کی زندگی میں سب سے بڑے نقصان کا باعث بنتے ہیں، کیونکہ وہ ہر طرح کے احساس کی نسبت زیادہ طاقتور ہوتے ہیں جو آپ کسی بھی دوسری چیز یا دوسرے شخص کے متعلق رکھتے ہیں۔ آپ یہاں کہیں بھی جاتے ہیں اور جو کچھ بھی کرتے ہیں آپ ہر لمحے ان احساسات کو

Scanned by CamScanner

اپنے ساتھ رکھتے ہیں، اور وہ احساسات ہر اس چیز کو خراب کرتے ہیں جسے آپ چھوتے ہیں، وہ ایک مقناطیس کی طرح کام کرتے ہیں، مزید عدم اطمینان، بے قراری اور مایوسی کو آپ کے ہر اس کام میں شامل کر دیتے ہیں جو آپ کرتے ہیں۔

جب آپ اپنی ذات کے لیے شکرگزار ہوتے ہیں، تو آپ محض انہیں حالات کو اپنی جانب کشش کریں گے جو آپ کو اپنی ذات کے متعلق مزید بہتر محسوس کروائیں گے۔ آپ کو اپنی زندگی کو بھرپور کرنے کے لیے اپنی ذات کے متعلق اچھے احساسات سے بھرپور ہونا ہوگا۔ اپنی ذات کے لیے اظہارِ تشکر آپ کو دولت مند کر دیتا ہے!

جو کوئی بھی (اپنی ذات کے لیے) شکر ادا کرتا ہے اسے مزید دیا جائے گا، اور وہ وافر مقدار میں حاصل کرے گا۔ جو کوئی بھی (اپنی ذات کے لیے) شکر ادا نہیں کرے گا، حتیٰ کہ جو کچھ اس کے پاس ہے اس سے وہ بھی لے لیا جائے گا۔

جادوئی آئینے کی مشق کرنے کے لیے، ابھی اسی وقت شیشے کے پاس جائیں۔ شیشے میں موجود شخص کی طرف براہِ راست دیکھیں، اور بلند آواز میں اپنے پورے دل سے جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ کہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ اس سے کہیں زیادہ جو آپ نے پہلے محسوس کیا۔ اپنی ذات کے لیے شکر ادا کریں! اپنے پاس موجود ہر چیز کے لیے شکریہ کہیں! اتنے ہی احساسات کے ساتھ شکریہ کہیں جو آپ نے باقی ہر چیز کے لیے اور ہر شخص کے لیے کہا ہے! اپنی ذات کے لیے اسی طرح سے شکر کریں جیسے آپ ہیں!

جادوئی آئینے کی اس مشق کے ساتھ آئینے میں موجود اس خوبصورت شخص کے لیے آج کے پورے دن کے لیے شکر ادا کرنا جاری رکھیں، اور ہر دفعہ جب آپ

Scanned by CamScanner

خود کو آئینے میں دیکھیں تو جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ کہیں۔ اگر آپ کسی بھی وقت ایسی حالت میں نہیں ہوتے کہ آپ بلند آواز میں جادوئی الفاظ کہیں، تو پھر آپ انہیں اپنے دل میں کہہ سکتے ہیں۔ اور اگر آپ سچ میں بہادر ہیں، تو پھر آپ جادوئی آئینے میں دیکھتے ہوئے اپنے بارے میں تین چیزوں کے لیے شکر ادا کر سکتے ہیں جن کے لیے آپ شکرگزار ہیں۔

اگر مستقبل میں کسی بھی وجہ سے آپ اپنی ذات کا شکر ادا نہیں کرتے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ایک شخص ایسا ہے جو باقی کسی بھی شخص کی نسبت آپ کے اظہارِ تشکر کا سب سے زیادہ حقدار ہے- وہ شخص آئینے میں ہے!

جب آپ شکر ادا کرتے ہیں تو جب آپ کوئی غلطی کرتے ہیں تو آپ خود پر الزام نہیں لگاتے۔ جب آپ شکر ادا کرتے ہیں، تو جب آپ غلطی سے بالکل پاک نہیں ہوتے تو آپ خود پر تنقید نہیں کرتے۔ جب آپ اپنی ذات کے لیے شکر ادا کرتے ہیں تو آپ خوش ہوتے ہیں، اور خوش و خرم لوگ، صورتحال، اور جادوئی حالات کو اپنی جانب کشش کرنے کے لیے ایک مقناطیس بن جاتے ہیں، جو آپ کو ہر طرف سے گھیر لیتا ہے، جہاں کہیں بھی آپ جائیں اور جو کچھ بھی کریں۔ جب آپ آئینے میں موجود اس شخص میں جادو دیکھ سکیں گے، تو آپ کی پوری دنیا بدل جائے گی!

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 27

1۔ خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکرگزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2۔ آج کے دن جب بھی آپ خود کو آئینے میں دیکھیں، تو شکر ادا کریں، اور مطلب یہ کہ اس سے کہیں زیادہ جو آپ نے پہلے ادا کیا۔

3۔ اگر آپ سچ میں بہادر ہیں، تو جب آپ آئینے میں دیکھ رہے ہوں تو ان تین چیزوں کا ذکر کریں جن کے لیے آپ اپنی ذات کے شکرگزار ہیں۔

4۔ آج رات سونے سے پہلے اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

اٹھائیسواں دن

جادو یاد رکھیں

''جادو کے ساتھ یہی بات ہے۔ آپ یہ جان گئے ہیں کہ یہ ابھی بھی یہاں موجود ہے، ہمارے ہر طرف، یہ محض آپ کی آنکھ سے پوشیدہ رہتا ہے۔''

چارلس ڈی لِنٹ: مصنف اور موسیقار

ہر دن خاص ہے؛ ہر دن باقی دنوں سے مختلف ہوتا ہے۔ ہر دن پیش آنے والی اچھی چیزیں ہمیشہ مختلف ہوتی ہیں اور ہمیشہ بدلتی رہتی ہیں، اور اسی طرح جب آپ گزرے ہوئے کل کی نعمتوں کو گن کر جادو کو یاد کرتے ہیں، تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ اسے کتنی دفعہ کرتے ہیں، یہ ہر دفعہ مختلف ہوگا۔ یہ ایک وجہ ہے کہ جادو کو یاد رکھنا اپنی زندگی میں اظہارِ تشکر کے جادو کو برقرار رکھنے کے لیے سب سے زیادہ طاقت والی مشق ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ اب آپ کی خواہشات کیا ہیں، یا مستقبل میں آپ کی خواہشات کیا ہوں گی، یہ جادوئی مشق آپ کی پوری زندگی میں سب سے زیادہ طاقتور رہے گی۔

Scanned by CamScanner

گزرے ہوئے کل کی نعمتوں کو یاد کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ اپنے دن کی شروعات سے یاد کرنا شروع کریں جس وقت آپ نے آنکھ کھولی تھی، اور اپنے ذہن میں گزرے ہوئے دن کی طرف واپس چلے جائیں، صبح، دوپہر اور شام سے لے کر اپنے سونے تک کے بڑے واقعات کو یاد کریں۔ جب آپ گزرے ہوئے کل کی ملنے والی نعمتوں کو یاد کریں گے تو یہ مشکل نہیں ہونا چاہیے؛ آپ محض گزرے ہوئے کل کا جائزہ لے رہے ہیں، اور جیسے جیسے آپ جائزہ لیں گے آپ کی ذہنی سطح پر نعمتیں دُگنی ہو جائیں گی۔

آپ اس جادوئی مشق کو سوالات پوچھ کر شروع کر سکتے ہیں:

کل کے دن کون کون سی اچھی چیزیں پیش آئیں؟

جب بھی آپ ایک سوال پوچھیں گے، تو آپ کا ذہن فوری طور پر جوابات تلاش کرے گا۔ کیا آپ نے کوئی اچھی خبر حاصل کی؟ کیا آپ نے جادوئی انداز میں اپنی کسی خواہش کو پورا کیا؟ کیا آپ نے جادوئی انداز میں غیر متوقع رقم حاصل کی؟ کیا آپ نے خصوصی طور پر خوشی محسوس کی؟ کیا آپ نے اپنے کسی دوست کی آواز سنی جس کی آواز آپ نے ایک لمبے عرصے سے نہیں سُنی تھی؟ کیا کوئی کام آپ کے لیے بہت اچھے طریقے سے ہو گیا؟ کیا آپ نے کوئی بہت اچھی فون کال یا ای میل وصول کی؟ کیا آپ نے کوئی تعریف سُنی، یا کسی نے اپنے لیے آپ کی اہمیت بیان کی؟ کیا کسی نے آپ کی کسی مسئلے کو حل کرنے میں مدد کی؟ کیا آپ نے کسی کی مدد کی؟ کیا آپ نے کوئی منصوبہ مکمل کیا یا کوئی نئی چیز شروع کی جس کے لیے آپ کافی بے قرار تھے؟ کیا آپ نے اپنا پسندیدہ کھانا کھایا، یا کوئی اچھی فلم دیکھی؟ کیا آپ

Scanned by CamScanner

نے کوئی تحفہ وصول کیا، کوئی مسئلہ حل کیا، ایک دلچسپ ملاقات کی، کسی کے ساتھ قیمتی وقت گزارا، اچھی گفتگو کی، یا کسی چیز کے لیے اچھے منصوبے بنائے جو آپ حقیقت میں کرنا چاہتے ہیں؟

جادو کو یاد کریں اور گزرے ہوئے کل کی نعمتوں کی فہرست اپنے کمپیوٹر میں بنائیں، یا انہیں ایک ڈائری میں لکھیں۔ گزرے ہوئے کل کا جائزہ لیں جب تک آپ مطمئن محسوس نہیں کر لیتے کہ آپ نے دن کی نعمتوں کو یاد کر لیا ہے۔ یہ چھوٹی یا بڑی چیزیں ہو سکتی ہیں، کیونکہ یہ اس نعمت کے سائز کے متعلق نہیں ہے؛ یہ اس بارے میں ہے کہ آپ نے کتنی نعمتیں تلاش کیں، اور ہر ایک کے لیے آپ نے کتنا شکر ادا کیا۔ جیسے جیسے آپ یاد کرتے جائیں اور ہر ایک کو نوٹ کرتے جائیں، تو محض شکر ادا کریں اور جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کریں۔

جب آپ آج کا دن گزرنے کے بعد اس جادوئی مشق کو کرنا چاہیں، تو آپ اسے آپس میں ملا دیں، تا کہ آپ کچھ دن خود کو ملنے والی نعمتوں کو لکھیں اور کچھ دنوں میں آپ انہیں یاد کریں اور بلند آواز میں یا اپنے دل میں ان کا اقرار کریں۔ آپ ان نعمتوں کی جلدی سے ایک فہرست بنا سکتے ہیں، یا آپ ایک تفصیلی فہرست بنا سکتے ہیں کہ آپ کیوں ان کے لیے شکر گزار ہیں۔

کل کے دن سے نعمتیں تلاش کرنے کی کوئی تعداد مقرر نہیں ہے، کیونکہ ہر دن مختلف ہوتا ہے۔ لیکن میں آپ کو یقین دلاتی ہوں کہ آپ کی زندگی کا ہر دن نعمتوں سے بھرا پڑا ہے، اور جب آپ اس کی سچائی دیکھنے کے لیے اپنی آنکھیں کھول لیں گے، آپ زندگی کے جادو کے لیے اپنے دل کے دروازے کھول دیں

Scanned by CamScanner

گے، اور آپ کی زندگی بھرپور اور حیرت انگیز ہو جائے گی۔

جو کوئی بھی شکر ادا کرے گا اسے مزید دیا جائے گا، اور وہ وافر مقدار میں حاصل کرے گا۔ جو کوئی بھی شکر ادا نہیں کرے گا، تو جو کچھ اس کے پاس ہے اس سے وہ بھی لے لیا جائے گا۔

جادو کو یاد رکھیں۔ اسے آپ کے لیے بنایا گیا تھا!

Scanned by CamScanner

مشق نمبر 28

1- خود کو ملنے والی نعمتوں کا شکر ادا کریں، دس نعمتوں کی فہرست بنائیں، ان کی وجہ لکھیں کہ آپ کیوں ان کے شکر گزار ہیں۔ اپنی فہرست کو ایک بار پھر پڑھیں، اور ہر نعمت کے اختتام پر کہیں، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، آپ کا شکریہ، اور ہر نعمت کے لیے زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

2- گزرے ہوئے دن کی نعمتوں کی گنتی کر کے اور انہیں لکھ کر جادو کو یاد کریں۔ خود سے سوال پوچھیں: کل کے دن کون سی اچھی چیزیں پیش آئیں؟ گزرے ہوئے کل کا جائزہ لیتے رہیں جب تک آپ اس سے مطمئن نہیں ہو جاتے جو کچھ آپ نے گزرے ہوئے کل کی تمام نعمتوں کے متعلق لکھا اور یاد کیا ہے۔

3- جب آپ ہر چیز کو یاد کریں، تو اس کے لیے بس اپنے دل میں جادوئی الفاظ آپ کا شکریہ ادا کریں۔

4- آج کے دن کے بعد آپ اس مشق کو ایک تحریری فہرست کے طور پر یا پھر بلند آواز میں یا اپنے دل میں کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے گزرے ہوئے دن کے متعلق ان چیزیں کی جلدی سے ایک فہرست بنا سکتے ہیں جن کے لیے

Scanned by CamScanner

آپ شکرگزار ہیں، یا ایک چھوٹی سی یا تفصیلاتی فہرست بنائی اور بتائیں کہ آپ کیوں ان کے لیے شکرگزار ہیں۔

5۔ آج رات سونے سے پہلے، اپنا جادوئی پتھر اپنے ہاتھ میں پکڑیں، اور اپنے دن کے دوران پیش آنے والے اچھے کاموں کے لیے جادوئی الفاظ، آپ کا شکریہ، ادا کریں۔

Scanned by CamScanner

آپ کا جادوئی مستقبل

آپ اپنی زندگی کے معمار ہیں، اور اظہارِ تشکر آپ کی حسین زندگی کی تعمیر کے لیے آپ کا جادوئی آلہ ہے۔ اب آپ نے ان جادوئی مشقوں کے ذریعے ایک بنیاد قائم کر لی ہے اور اظہارِ تشکر کے آلے سے، آپ اپنی زندگی کی عمارت میں مزید منزلیں بناتے جا رہے ہیں۔ آپ کی زندگی بلند سے بلند تر ہوتی جائے گی، یہاں تک کہ آپ ستاروں کو چھو لیں گے۔ بلندیوں کی کوئی حد نہیں ہے جہاں آپ اظہارِ تشکر سے پہنچ سکتے ہیں، اور جادو کی کوئی حد نہیں ہے جس کا آپ تجربہ کر سکتے ہیں۔ کائنات میں ستاروں کی طرح، یہ بھی لامحدود ہے!

"زبان سے شکر ادا کرنا خوش خلق اور خوش آئند ہے، عمل سے
شکر ادا کرنا فیاض اور عالی شان ہے، لیکن اظہارِ تشکر کو جینا
آسمان کو چھو لینے کے مترادف ہے۔"

جوہانس اے۔ گیٹنر: پروفیسر، شاعر

یہاں سے آگے بڑھنے کا بہترین راستہ اظہارِ تشکر کی اس بنیاد کو قائم رکھنا ہے جو آپ نے قائم کی ہے، اور اپنے احساسات کی گہرائی میں اضافہ کر کے لگاتار اس کی تعمیر جاری رکھنا ہے۔ جتنی زیادہ آپ اظہارِ تشکر کی مشق کریں گے، آپ اسے

Scanned by CamScanner

اتنی ہی گہرائی سے محسوس کرنے کے قابل ہوجائیں گے، اور جتنی گہرائی سے آپ اسے محسوس کریں گے، آپ کو اسے اتنا ہی کم وقت دینا پڑے گا۔ ایک رہنمائی کے طور پر:

ایک ہفتے کے تین دن جادو کو یاد کریں، یا اپنی منتخب کردہ دو جادوئی مشقوں کا اس سے ملاپ کریں، آپ کو اپنا اظہارِ تشکر موجودہ حالات کی بنیاد قائم رکھنا چاہیے، اپنی زندگی میں جادو تعمیر کرتے رہیں تاکہ آپ کی زندگی بہتر سے بہتر ہوتی چلی جائے۔ مثال کے طور پر، آپ ایک دن جادو کو یاد کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، دوسرے دن جادوئی رشتوں ا، اور تیسرے دن جادوئی دولت کا۔

ہفتے کے چار دن جادو کو یاد کریں، یا اسے اپنی منتخب کردہ تین جادوئی مشقوں سے ملا دیں، یہ آپ کے اظہارِ تشکر کو برقرار رکھے گا اور جادو میں اضافہ کرے گا۔

ہفتے کے پانچ دن جادو کو یاد کریں، یا اسے اپنی منتخب کردہ چار جادوئی مشقوں سے ملائیں، یہ آپ کی خوشیوں میں اور آپ کی زندگی کے ہر پہلو اور ہر طرح کے حالات میں جادو کا حیرت انگیز طریقے سے اضافہ کرے گا۔

ہفتے کے چھ یا سات دن جادو کو یاد کریں، یا اسے اپنی منتخب کردہ کوئی سی بھی دوسری مشقوں سے ملائیں، تو آپ صحیح معنوں میں الکیمسٹ بن جائیں گے جو ہر چیز کو سونے میں بدل سکتا ہے!

جادوئی مشق کی تجاویز

اپنی زندگی کے اہم حصوں میں جادو کو جاری رکھنے کے لیے جیسے کہ آپ کی

خوشی، صحت، رشتے ناتے، روزگار، دولت، اور مادی چیزیں جن کے آپ مالک ہیں، آپ ایک چیز کے لیے ہفتے میں ایک دفعہ مخصوص مشقیں کر سکتے ہیں۔ تاہم، اگر آپ اپنی زندگی کے کسی بھی پہلو میں جادو میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کو اس پہلو کو اظہارِ تشکر کی مشق کے ذریعے، ہفتے کے کئی دن مزید دینا چاہئیں۔ اگر آپ بیمار ہوں گے، تو آپ ہر دن اپنی صحت کے لیے جادوئی مشق کرنا چاہیں گے، اگرچہ دن میں زیادہ دفعہ نہیں کر پاتے تو بھی۔

تو نیچے دی گئی تجاویز آپ کی آسانی سے ان جادوئی مشقوں کی طرف رہنمائی کریں گے جن کا اس پہلو میں مضبوط اور تیز ترین اثر ہوگا۔ نیچے دی گئی تجاویز کو کم سے کم تین ہفتوں کے لیے متعلقہ پہلو میں کریں، تجویز کی گئی ایک مشق کو ہفتے میں ایک دفعہ کریں۔

جادوئی دولت

اگر آپ نے پہلے کبھی دولت کو کشش کرنے کی جادوئی مشق نہیں کی، تو اس بات کو یقینی بنالیں کہ آپ نے تمام نکات کم سے کم ایک دفعہ مکمل کر لیے ہیں۔ اگر آپ اس مشق کو دہرا رہے ہیں، تو آپ چوتھے نکتہ پر جا سکتے ہیں۔

جادوئی چیک

جادوئی چھڑی کی مشق ان لوگوں پر استعمال ہو سکتی ہے، جنہیں آپ جانتے ہیں ان کی تصاویر استعمال کر کے، یا بنا تصاویر کے ان لوگوں پر جنہیں آپ نہیں جانتے۔

Scanned by CamScanner

آپ کا پیشہ

جادوئی چھڑی کی مشق کو اپنے شعبے کے لیے استعمال کرتے ہوئے آپ لوگوں کو بھی کامیابی دے سکتے ہیں۔ دوسروں کے لیے کامیابی کی تمنا کرنا آپ کی اپنی زندگی میں بھی کامیابی میں اضافہ کرے گا۔

جادوئی چھڑی کی مشق ان لوگوں پر استعمال ہوسکتی ہے، جنہیں آپ جانتے ہیں ان کی تصاویر استعمال کر کے، یا بنا تصاویر کے ان لوگوں پر جنہیں آپ نہیں جانتے۔)

آپ کی خواہشات

اگر آپ نے اپنی تمام خواہشات کو پورا کرنے کی مشق پہلے نہیں کی، تو اس بات کو یقینی بنالیں کہ آپ نے تمام ترنکات کو کم سے کم ایک دفعہ تو مکمل کرلیا ہے۔ اگر آپ اس مشق کو دہرا رہے ہیں، تو آپ تیسرے نکتہ کو دہرا سکتے ہیں۔

جادوئی چھڑی کی مشق ان لوگوں پر استعمال ہوسکتی ہے، جنہیں آپ جانتے ہیں ان کی تصاویر استعمال کر کے، یا بنا تصاویر کے ان لوگوں پر جنہیں آپ نہیں جانتے۔

آپ کا جادوئی پتھر

آپ اپنے جادوئی پتھر کو اپنے بستر کے ایک طرف رکھ کر اور جب آپ بستر پر لیٹتے ہیں اپنے دن کے دوران پیش آنے والی بہترین چیزوں کے لیے شکر ادا کرنے کی یاد دہانی کرانے والے کی طرح استعمال کر کے اپنی روزمرہ زندگی میں جادوئی پتھر کی مشق کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے جادوئی پتھر کو اپنی جیب میں رکھ کر اپنے

Scanned by CamScanner

ساتھ بھی لے جاسکتے ہیں، اور ہر دفعہ جب آپ اسے چھوتے ہیں، تو ان چیزوں کے متعلق سوچنے کے لیے، اسے خود کو یاد دہانی کرانے والے طرح استعمال کریں، جن کے آپ شکر گزار ہیں۔

آپ کے جادو کا اثر

آپ ہر کسی کو اپنے جادو کے اثر میں لینے کی جادوئی مشق کو اپنی روزمرہ زندگی کے ایک حصے کے طور پر کر سکتے ہیں۔ ان لوگوں پر جادو بکھیرنے کے علاوہ جو آپ کی خدمت کرتے ہیں، اس مشق کے استعمال کو جاری رکھنے کے اور بہت سے طریقے ہیں۔ آپ ہر ایک پر اور ہر چیز پر جادو بکھیر سکتے ہیں! اگر آپ کا باس تھوڑا چڑچڑا ہے، تو آپ اس پر خفیہ طور پر جادو بکھیر سکتے ہیں۔ اگر وہ کسی برے موڈ میں ہیں تو آپ اپنے خاندان کے کسی فرد پر یا اپنے کسی پیارے پر جادو بکھیر سکتے ہیں، یا کسی پر بھی جو آپ کے پاس سے گزرتا ہے جسے اپنی زندگی میں جادو کی ضرورت ہے۔ آپ ہر اس جگہ میں جادو شامل کر سکتے ہیں جہاں آپ جاتے ہیں، اور آپ اپنے بچوں پر، اپنے پودوں اور باغیچے پر، اپنے کھانے اور مشروبات پر، اپنے کمپیوٹر یا اپنے میل کو کھولنے سے پہلے، اپنے بٹوے، کار، کوئی فون کال اُٹھانے یا رکھنے سے پہلے، یا کسی بھی صورتحال پر جادو بکھیر سکتے ہیں جسے آپ بہتر بنانا چاہتے ہیں۔ جادو بکھیرنے کے بہت سے طریقے ہیں اگر یہ محدود ہیں تو محض آپ کی سوچ کی وجہ سے!

Scanned by CamScanner

جادو کبھی ختم نہیں ہوتا

میں نے اپنی زندگی کے ہر دن میں جادو کی مشق کی ہے، اور اب یہ میرے لیے ناقابلِ تصور ہے کہ میں دن، مہینے اور سال بنا اظہارِ تشکر کی مشق کے گزاروں۔ اظہارِ تشکر میری شخصیت کا حصہ بن گیا ہے، یہ سیلز میں ہے، اور یہ میرے لاشعور ذہن میں بیٹھ چکا ہے۔

لیکن اگر ہم زندگی میں کہیں پھنس جاتے ہیں اور اظہارِ تشکر کی مشق کرنا بھول جاتے ہیں، تو کچھ عرصہ بعد جادو غائب ہو جائے گا۔ میں اپنی زندگی میں خود کو اس بات سے آگاہ رکھنے کے لیے جادو استعمال کرتی ہوں، آیا کہ میں اظہارِ تشکر کی بھرپور مشق کر رہی ہوں، یا مجھے مزید مشق کی ضرورت ہے۔ میں اپنی زندگی پر پوری احتیاط سے نظر رکھتی ہوں، اور اگر مجھے یہ پتہ چلتا ہے کہ میں اس قدر خوشی محسوس نہیں کر رہی، تو میں اظہارِ تشکر کی مشق میں اضافہ کر دیتی ہوں۔ اگر میری زندگی کے مخصوص حصے میں تھوڑی بہت چھوٹی چھوٹی مشکلات اُٹھنا شروع ہو جاتی ہیں، تو میں فوری طور پر اس حصے میں اظہارِ تشکر کی مشق میں اضافہ کر دیتی ہوں۔

میں مزید دھوکے میں نہیں رہ سکتی۔ ہر طرح کے حالات میں اظہارِ تشکر کے لیے اچھائی دیکھنے کی بجائے، میں جانتی ہوں کہ یہ یہاں موجود ہے۔ اور پھر دھوئیں

Scanned by CamScanner

کے ایک غبار کی طرح جو کچھ نہیں چاہتی وہ جادوئی انداز میں غائب ہو جاتا ہے!

''میں نے چھوٹی چھوٹی چیزوں کے لیے شکر ادا کرنے سے شروع کیا تھا، اور میں جتنی زیادہ شکرگزار بنتی گئی، میری سخاوت اتنی ہی بڑھ گئی۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ آپ وسیع چیزوں پر نظر رکھتے ہیں، اور جب آپ اپنی زندگی کی اچھائی پر نظر رکھتے ہیں تو آپ انہیں مزید بڑھاتے ہیں۔ جب میں نے شکر ادا کرنا سیکھا تو موقع، رشتے، حتیٰ کہ دولت بھی میرے راستے میں آنا شروع ہوگئی، کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میری زندگی میں کیا ہوا۔''

اوپرا وِنفرے: میڈیا پرسنیلٹی اور کاروباری شخصیت

اظہارِ تشکر کی مشق کے ذریعے آپ کائنات کا کبھی غلطی نہ کرنے والا قانون استعمال کر رہے ہیں؛ یہ کائنات کا آپ کو دیا گیا ایک تحفہ ہے، یہ آپ کے استعمال کے لیے موجود ہے اور آپ کی زندگی کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

آپ اور کائنات

اظہارِ تشکر کا ایک درجہ ہے جس تک آپ پہنچ سکتے ہیں جو آپ کی زندگی میں بے شمار فراوانی کا باعث بنتا ہے۔ جس راستے سے اظہارِ تشکر کے اس درجے پر پہنچا جاتا ہے وہ کائنات کے ساتھ آپ کا تعلق ہے، یا اگر آپ ترجیح دیں تو آپ کی روح یا خدا کے ساتھ آپ کا تعلق ہے۔

آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ کائنات آپ سے الگ ہے، اور جب آپ اس بارے میں سوچیں تو خود سے اوپر آسمان کی طرف دیکھیں۔ جس طرح اس وقت

Scanned by CamScanner

کائنات آپ کے اوپر ہے اسی طرح سے یہ آپ کے نیچے بھی ہے، اور آپ کے پیچھے اور آپ کے اردگرد بھی ہے، گویا یہ ہر چیز میں ہے اور ہر شخص میں ہے۔ اس کا مطلب ہے کائنات آپ کے اندر ہے۔

''جس طرح نیچے، اسی طرح سے اوپر؛ اور جس طرح اوپر اسی طرح نیچے۔ محض اسی علم کے ساتھ آپ معجزے کر سکتے ہیں۔''

دی امیرلڈ ٹیبلٹ

جب آپ یہ سمجھ جاتے ہیں کہ کائنات آپ کے اندر ہے، اور اس کی ہر طرح کی قدرت آپ کے لیے ہے، جو یہ چاہتی ہے کہ آپ مزید زندگی، مزید صحت، مزید محبت، مزید خوبصورتی، اور ہر وہ چیز مزید حاصل کریں جو آپ چاہتے ہیں، تو پھر آپ کائنات کا ہر اس چیز کے لیے مخلصانہ انداز میں شکر محسوس کریں گے، جو آپ نے اپنی زندگی میں حاصل کی۔ اور آپ اپنے اور کائنات کے درمیان ایک ذاتی تعلق قائم کر لیں گے۔

جتنا دل سے آپ کائنات کی طرف ہر اس چیز کے لیے شکر محسوس کریں گے جو آپ نے حاصل کی، کائنات کے ساتھ آپ کا رشتہ اتنا ہی مضبوط ہوگا۔ اور یہ اس وقت ہوگا جب آپ اظہارِ تشکر کی جادوئی طاقت سے انتہائی درجے تک پہنچ سکیں گے۔

آپ کو اظہارِ تشکر کے جادو کے لیے مکمل طور پر اپنا دل اور دماغ کھلا رکھنا ہوگا، اور اس کے ساتھ آپ ہر ایک کی زندگی پر اثر انداز ہوں گے جس سے بھی آپ ملیں گے۔ آپ کائنات کے دوست بن جائیں گے۔ آپ کائنات پر بے شمار نعمتوں کے لیے ایک یونٹ بن جائیں گے۔ جب آپ اُٹھیں گے تو آپ کائنات

Scanned by CamScanner

کے قریبی ہوں گے، جب آپ کائنات کی اس قربت کو اپنے ساتھ محسوس کریں گے تو اس لمحے کے بعد دنیا پر آپ کی ملکیت ہوگی، اور یہاں ایسا کچھ نہیں ہوگا جو آپ کر نہیں سکتے، بن نہیں سکتے یا حاصل نہیں کر سکتے!

شکرگزاری ہی آخری حل ہے

شکرگزاری ہی ٹوٹے ہوئے اور مشکلات کے شکار تعلقات کو جوڑنے کی واحد کڑی ہے، اسی کے ذریعے صحت یا پیسے کی کمی اور ناخوشگواری کا حل نکل سکتا ہے۔ شکرگزاری خوف، پریشانی، دکھ اور ذہنی دباؤ کو ختم کر کے خوشی، صراحت، صبر، ہمدردی، سمجھ بوجھ اور ذہنی سکون کا باعث بنتی ہے۔ شکرگزاری مسائل کا حل پیش کرتی ہے، اور آپ کے خوابوں کی تکمیل کے لیے کامیابی کے مواقع اور مالی وسائل کا باعث بنتی ہے۔

شکرگزاری ہی ہر کامیابی کے پیچھے ہوتی ہے، اور یہ نئی دریافتوں اور تخلیقی سوچوں کا دروازہ کھولتی ہے، جیسا کہ عظیم سائنسدانوں نیوٹن اور آئن سٹائن نے ثابت کیا۔ تصور کریں کہ اگر ہر سائنسدان انہی کے نقشِ قدم پر چلتا تو دنیا سمجھ بوجھ، نشوونما اور ترقی کی نئی منازل کی طرف کتنی آگے بڑھ چکی ہوتی۔ دورِ حاضر کی حدود ختم ہو چکی ہوتیں، اور ٹیکنالوجی، فزکس، ادویات، سائیکالوجی، علمِ افلاک اور سائنس کے دیگر تمام میدانوں میں زندگی بدل دینے والی دریافتیں بھی ہو چکی ہوتیں۔

اگر شکرگزاری کو سکولوں میں لازمی مضمون کی حیثیت سے پڑھایا جانے لگے، تو ہم بچوں کی ایک ایسی نسل دیکھیں گے جو شاندار کارناموں اور دریافتوں کے ذریعے ہماری تہذیب و معاشرت کو ترقی کی معراج پر لے جائیں گے، اور ہمارے

Scanned by CamScanner

اختلافات کو ختم کر کے جنگ و جدل کا خاتمہ کر دیں گے، اور دنیا میں امن و امان کا بول بالا ہوگا۔

مستقبل میں وہی قومیں دنیا کی رہنمائی کریں گی، جن کے رہنما اور دیگر لوگ شکرگزار ہوں گے۔ ایک قوم کے افراد کی شکرگزاری ان کے ملک کے لیے ترقی اور امارت کا باعث بنے گی، ان میں بیماریاں تیزی سے کم ہوں گی، بزنس اور پیداوار میں اضافہ ہوگا، اور ملک بھر میں خوشحالی و امن کا دور دورہ ہوگا۔ غربت کا خاتمہ ہو چکا ہوگا، اور ایک بھی فرد بھوک کا شکار نہ ہوگا، کیونکہ ایک شکرگزار قوم ایسا ہونے کی اجازت نہیں دے سکتی۔

جیسے جیسے لوگ شکرگزاری کے جادو سے آگاہی حاصل کرتے جائیں گے، اتنی ہی تیزی سے دنیا میں مثبت تبدیلی آئے گی اور شکرگزاری کا ایک انقلاب برپا ہو جائے گا۔

جادو کو اپنے ساتھ رکھیں

جہاں کہیں بھی آپ جائیں شکرگزاری اپنے ساتھ رکھیں۔ اپنے خوابوں کو سچا کرنے کے لیے اپنے جوش و جذبے، اپنی ملاقاتوں، اپنے اعمال اور زندگی کے ہر طرح کے حالات میں شکرگزاری کا جادو شامل کر دیں۔ مستقبل میں اگر زندگی میں آپ کو کوئی مشکل صورتحال پیش آتی ہے جس کے متعلق آپ سوچتے ہیں کہ آپ کا اس پر کوئی کنٹرول نہیں ہے، اور آپ کو کچھ نہیں معلوم کہ کیا جائے، تو پریشان یا خوفزدہ ہونے کی بجائے، شکرگزاری کا جادو کر دیں اور اپنی زندگی کی باقی تمام چیزوں کے لیے شکر ادا کریں۔ جب آپ دانستہ طور پر اپنی زندگی میں موجود اچھائی کا شکر ادا

Scanned by CamScanner

کرتے ہیں، تو مشکل صورتحال کے اردگرد کے حالات جادوئی انداز میں بدل جائیں گے۔

''ہم نے اسے (انسان کو) راستہ دکھایا ہے: چاہے وہ شکرگزار ہے یا شکر ادا نہیں کرتا (باقی سب اس کی مرضی پر ہے)۔''

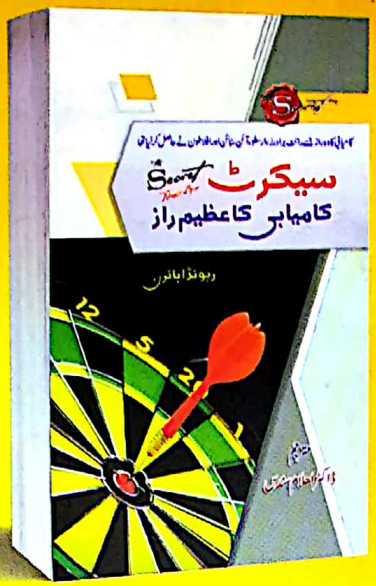
قرآنِ کریم، سورۃ الانسان 76:3

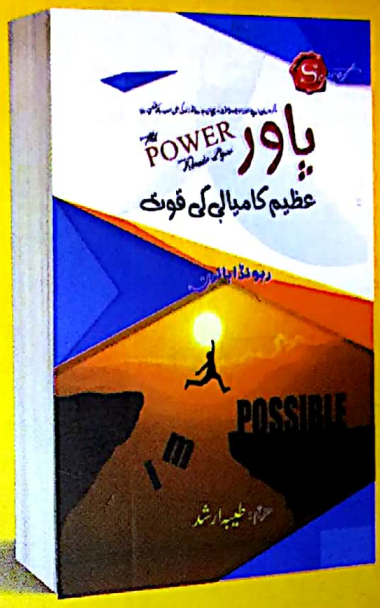
جادوئی الفاظ کہیں، آپ کا شکریہ۔ انہیں بلند آواز میں کہیں، انہیں چھت پر جا کر بلند آواز میں کہیں، خود سے سرگوشی کے سے انداز میں کہیں، اپنے دل میں کہیں، یا انہیں اپنے دل میں محسوس کریں، لیکن آج کے دن کے بعد جہاں کہیں بھی آپ جائیں، تو شکرگزاری اور اس کی جادوئی طاقت کو اپنے ساتھ رکھیں۔

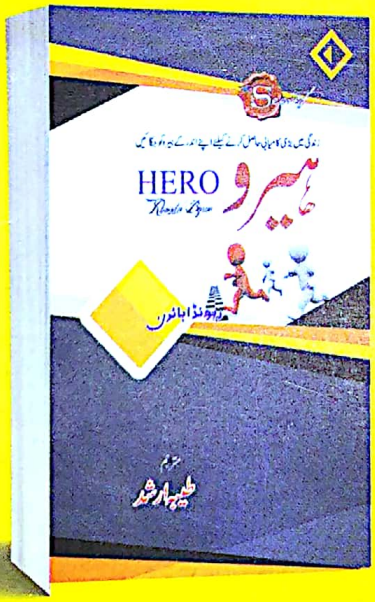
خوشیوں اور ہر چیز کی فراوانی سے بھرپور جادوئی زندگی حاصل کرنے کے لیے، جواب آپ کے ہونٹوں پر ہے یہ آپ کے دل میں بھی ہے، اور یہ تیار کھڑا ہے اور جادو کو سامنے لانے کے لیے آپ کا انتظار کر رہا ہے!

رہونڈا بائرن

Scanned by CamScanner







نئی دنیا پبلی کیشنز

غزنی سٹریٹ، اردو بازار لاہور

Scanned by CamScanner